

Il nostro viaggio è finito. Tra poco abbandoneremo questa rupe sulla quale ci sentimmo per breve ora liberi e possenti; tornati al basso, ritroveremo l'umile realtà della vita. Perché dunque affrettarci alla discesa?... Sostiamo un altro poco, Ugo. È tanto bello il riposare sulla vetta e, per alcuni attimi della vita, tra le nubi, sognare!

G. Rey, Alpinismo acrobatico





E N T R A

I N A V I S

B A S T A

P O C O !



Per info e prenotazioni:

393 1781555 - 329 2736748

www.aviscarrara.it



Presentazione

Brunella Bologna
Presidente CAI Sez. Carrara Apuane

Ed eccomi qui, a scrivere per l'ultima volta la pagina di presentazione del calendario gite 2025 da Presidente, e vorrei, in queste poche righe riuscire a far capire a tutti voi la mia infinita riconoscenza per aver avuto la possibilità di mettermi al servizio della mia sezione in questa veste.

Un incarico importante che ho cercato di onorare nel migliore dei modi, al massimo delle mie capacità, a volte sbagliando certamente, ma sempre con il solo ed unico obiettivo del bene della nostra sezione.

Quando ho accettato questo incarico ero consapevole del lavoro e dello sforzo che avrei dovuto fare per esserne all'altezza e se ricordate, nella mia lettera di presentazione avevo perciò richiesto l'aiuto e il supporto di tutti: aiuto e supporto che non sono mancati e che mi hanno dato la possibilità di concretizzare molti degli obiettivi che mi ero prefissata. Grazie a tutti voi.

Avevo inoltre richiesto ed incoraggiato tutti a correggermi nel caso sbagliassi, consapevole che nessuno è perfetto e ringrazio chi lo ha fatto perché mi ha permesso di concepire altre strategie per raggiungere gli scopi che ci eravamo posti, così che molti altri progetti hanno potuto vedere la luce.

Sono fiera anche di aver cercato contributi da tutte le parti dove potevo, ma senza mai toccare lidi estrattivi o altro, non è stato facile anzi direi abbastanza faticoso ma ci sono riuscita e sono soddisfatta di questo. Certo non sono mancati i momenti di demotivazione, di sconforto e di sfiducia, ma assieme li abbiamo superati e sono riuscita ad arrivare alla



fine di questo mandato portando a casa tanti risultati positivi. Ci sono ancora due cose che mi stanno a cuore, per le quali ho lavorato molto in questi ultimi tre anni, la convenzione con il Comune di Carrara ,che vorrei riuscire a portare a termine, l'altra poter restituire la libertà al nostro sentiero 174 chiuso ormai da mesi.

In questi tre anni sono state fatte tante cose interessanti, il Ripristino del Rifugio Carrara, pratica antincendio sistemata, montascale disabili per garantire pernottamento a tutti, e finalmente un nuovo gestore, ripristino totale del Bivacco K2 con inaugurazione a Luglio, puliti Km e Km di sentieri, accompagnati ragazzi e insegnanti a conoscere le nostre Apuane, serata Alpinistica con il Famoso Alpinista Matteo della Bordella, e tante altre serate importanti, escursioni , Ferrate, escursioni Alpinistiche, e tanto tanto altro, abbiamo stipulato con l'unione Comuni di Aulla una convenzione per pulizia sentieri e per manifestazioni in montagna,. I nostri volontari hanno ripristinato interamente tutte le pareti esterne della nostra Capanna Garnerone, e tanto altro.

Spero tanto che questo possa essere un arrivederci , dato che mi sono messa di nuovo in lista per il Direttivo per poter lavorare ancora per la mia sezione ed anche per permettere al Gruppo che rappresento, il Gruppo Senior, oggi una bella ed importante realtà per la Sezione ,di poter continuare a vivere, a crescere ma soprattutto per spronare tanti di noi a non abbandonare, a non lasciar morire il nostro amore per la montagna, perché la montagna non ha età, la montagna adora tutti quelli che come me, vogliono ancora viverla, rispettarla e continuare ad amarla.

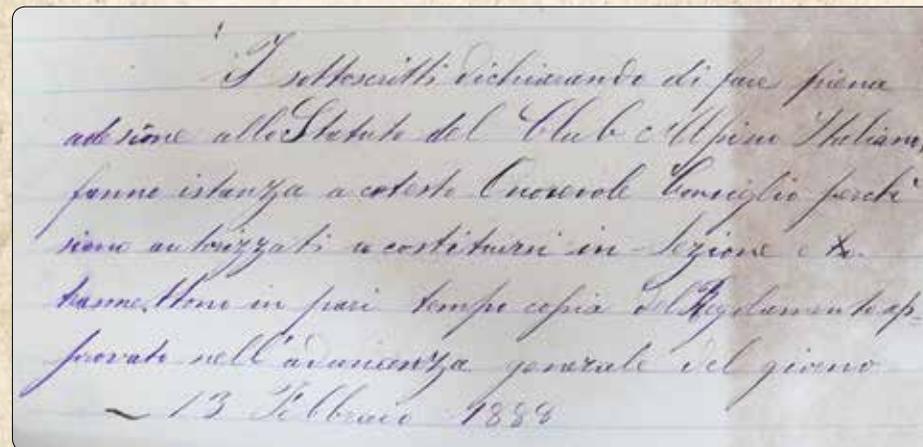
Buona Montagna a tutti voi, In qualunque modo voi la viviate (alpinismo, trekking, bike, ecc) vivetela sempre con rispetto, umiltà e passione.

Una Montagna di auguri a Voi e alle vostre famiglie, Buon Natale a tutti.

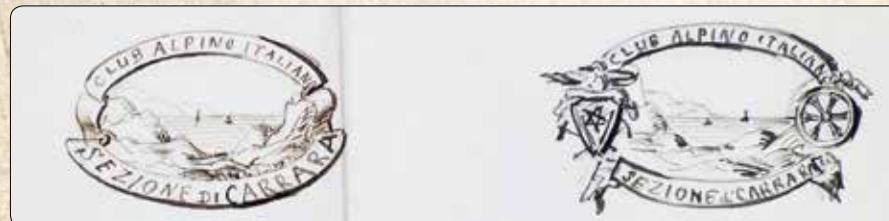
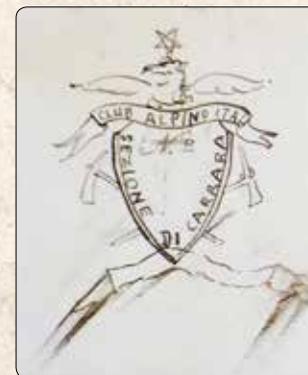
Brunella

Il lungo cammino del CAI Carrara, iniziato nel lontano 1888, prende forma da un'idea di un giovane trentasettenne, Domenico Zaccagna, che riuscì a trasformare la sua utopia in realtà. La partecipazione attiva ed emotiva di donne e uomini che hanno tenuto fermo e ben saldo lo sguardo al futuro, unito all'amore verso la montagna e l'ambiente circostante, hanno reso questo cammino possibile.

Le immagini fanno parte dell'archivio della Sezione CAI di Carrara



Richiesta di autorizzazione a costituirsi in Sezione. 18 febbraio 1888. Archivio CAI Carrara



Bozzetti del 1888. Disegnati per studiare uno stemma per il CAI Carrara. Archivio della Sezione.

ORGANIGRAMMA

CONSIGLIO DIRETTIVO DELLA SEZIONE

Presidente	Brunella Bologna
Vice Presidente	Luigi Vignale
Segretaria	Enrica Micheli
Economo	Anna Maria Giacobbi
Tesoriere	Lucia Geloni
Consigliere	Amerigo Puntelli
Consigliere	Fabrizio Molignoni
Consigliere	Pietro Valesè
Consigliere	Paolo Tonarelli

COLLEGIO SINDACI REVISORI DEI CONTI

Presidente	Pietro Todisco
	Giampiero De Giorgi
	Franco Tonazzini

COLLEGIO DEI PROBIVIRI

Presidente	Emilio Faggioni
	Antonio Gasperi
	Lucia Francia

DELEGATO ALLA SEDE CENTRALE

Andrea Maccari

ISTRUTTORI, ACCOMPAGNATORI

Istruttori di alpinismo	Paolo Tonarelli, Massimo Giananti
-------------------------	-----------------------------------

ACCOMPAGNATORI ONORARI

Alessandro Dazzi
Giancarlo Giavarini

ISTRUTTORI DI ESCURSIONISMO

Andrea Piccini
Andrea Ferretti
Franco Tonazzini
Adriano Bogazzi

ACCOMPAGNATORI

Lucia Geloni
Guglielmo Bogazzi
Andrea Solieri
Andrea Branca

ASPIRANTI ACCOMPAGNATORI

Luca Silvestri

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	Andrea Piccini
	Stefano Pucci
	Adriano Bogazzi
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	Leonardo Faraoni
Juniones	Andrea Ferretti (Coordinatore) Pietro Valse Alessandro Arrighi
Seniores	Gino Cimoli Leonardo Faraoni
Commissione Bandi	Andrea Solieri Antonio Gasperi
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 Annita Martini Lorenza Canali Anna Maria Giacobbi Brunella Bologna Egidia Fusani

BIBLIOTECARI

Roberto Ravani
Antonio Gasperi

NOTIZIARIO ALPE DI LUNI

Direttore responsabile
Coordinatore

Beniamino Gemignani
Giorgio Bezzi

ADDETTO STAMPA

Fabrizio Molignoni

QUOTE TESSERAMENTO 2025

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 regionale ALPE DI LUNI. La Rivista *Lo Scarpone* non è più inviata per posta ordinaria, ma per via telematica ai richiedenti. La rivista regionale "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 2025.

Segnaliamo l'opportunità per i nuovi soci in quanto l'iscrizione, attiva da subito, è valida per tutto il 2025 e scadrà nel marzo 2026, 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 rifatta 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. 2024)

Rif. Carrara Campocecina	0585 918803 - 389 8955432
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 Quiete 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. 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

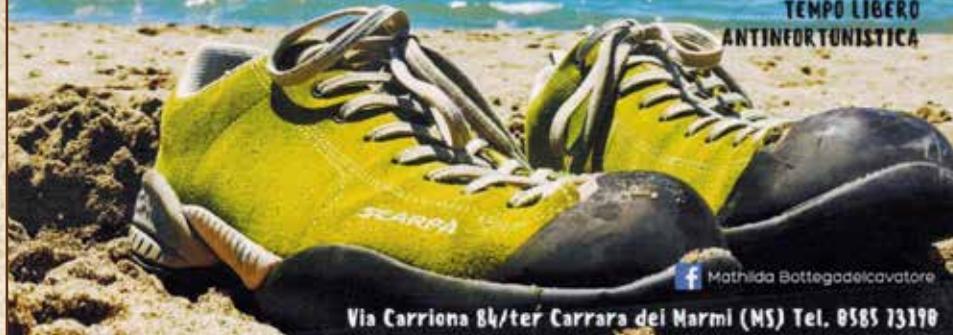
CALZATURE TREKKING E TEMPO LIBERO
ABBIGLIAMENTO OUTDOOR
SCI
ALPINISMO
CLIMBING
ACCESSORI

Bottega del
Cavatore



«NESSUN LUOGO È LONTANO»

TREKKING
 TEMPO LIBERO
 ANTINFORTUNISTICA



Mathilda Bottegadelcavatore

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









Club alpino italiano — Il Comitato provvisorio per l'istituzione nella nostra città di una Sezione del C. A. I. inviava fino da lunedì scorso alla Sede Centrale di Torino copia del Regolamento Sezionale approvato nella seduta del 13 corr., nonché la domanda per la autorizzazione a costituirsi, firmata da 129 adunati.

Il Vice Presidente del C. A. I. rispondeva ieri l'altro col seguente telegramma:

« Signor Avvocato Giuseppe Baratta
« Carrara

« Torino, 23 Febbraio 1888

« Consiglio direttivo approvò iersera costituzione Sezione Apuana augurandole vita prospera rigogliosa proficua illustrazione paese onore Club Alpino Italiano.

« Vice Presidente
« GLOBER »

Il Comitato Provvisorio, che già ha ringraziato telegraficamente il sig. Avv. Globar, si adunerà oggi stesso per formulare l'ordine del giorno da discutersi nella prima adunanza che sarà a tenersi.

26 febbraio 1888. Articolo dell'Eco del Carrione. Archivio CAI Carrara



Primo biglietto di riconoscimento, fronte. Anno 1888 Archivio CAI Carrara

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.

Il presente biglietto è strettamente personale.
Il suo titolare (e non altri) partecipa alla riduzione del 30% sulle ferrovie, concessa ai Soci viaggianti in numero di almeno cinque — compresi i portatori e le guide — o paganti per tale numero.
Ogni Socio presenta un libretto contenente la sua fotografia e questo biglietto, ed uno di essi (il capo lista) fa alla stazione la richiesta collettiva — controfirmata dal Presidente della Sezione locale — sul relativo stampato reperibile presso le Sezioni del C. A. I.

Primo biglietto di riconoscimento, retro. Anno 1888 Archivio CAI Carrara



Libretto contenente il regolamento sezionale del 1888. Archivio CAI Carrara



La prima pagina del regolamento sezionale del 1888. Archivio CAI Carrara



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 sbrigliamento.

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)

ORTOPEDIA SANITARIA Carrara&Marina



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

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 IMPROVISA

Notizie utili per il primo soccorso.

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

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

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

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

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

USTIONE Lesione della cute per effetto del calore.

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

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

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

- 1) Rimuovere gli oggetti che possono provocare costrizione.
- 2) Evitare la 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.

Associazioni, Enti e Istituzioni che hanno collaborato nel 2024 a progetti ed eventi



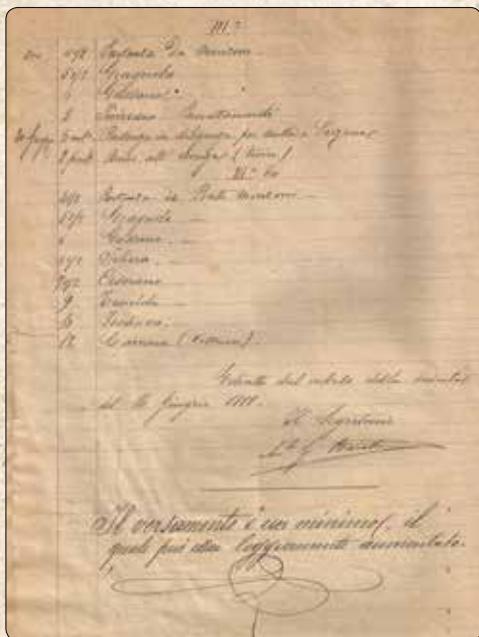
I NOSTRI SENTIERI

- 137**
(ex 37) Foce Navola - Foce Rasori - Capanna "Garnerone" - Foce Giovo
- 138**
(ex 38) Colonnata - Case del Vergheto - Foce Luccica - Foce di Vinca - Pian di Maggio - loc. Le Prade - Vinca
- 139**
(ex 39) Torano (la Piastra) - Ravaccione - F.so di Conca - Boscaccio - Foce Pianza - Case Walton - La Stretta - Vinca - Castellaccio - Aiola - Equi Terme
- 140**
(ex 40) Torano - La Pianaccia - Piscinicchi - I Grenzi - Casa Cardeto - Bivio Monzonara - Monzone Alto - Monzone
- 197**
(ex 46) Gragnana - Ponte Storto - Innesto sent. 185 - Gabellaccia - Canale dei Bocciari - Maestà della Villa (Tenerano)
- 198**
(ex 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 Rispettolo - Foce Pozzi - Foce Balleirino - Rifugio "Carrara"
- 184** Gabellaccia - Cava Peghini - Sella del Cardeto - Casa del Cardeto - Foce Porciogliola - Casa Rispettolo
- 185** Castelpoggio - Gabellaccia - Acquasparta - Rifugio "Carrara"
- 186** Capanna "Garnerone" - Foce Rasori - Finestra del Grondilice
- 190** Vinca - Foce dei Lizzari - Sentiero attrezzato "D. Zaccagna" - Cave del Cantonaccio
- 192** Equi Terme - Solco di Equi - Strada marmifera del Cantonaccio - Cave Walton - Poggio Zappello (la Sbarra) - Innesto sent. 181 - Poggio Baldozzana
- 193** Carrara (San Rocco) - Monte d'Arma - La Rocchetta - La Pianaccia
- 194** Monzone Alto - Foce di S. Antonio - Innesto sent. 171
- 195A**
(ex 195) Colonnata - La Bandita - Cima d'Uomo - Sorgente del Carrione - Case del Vergheto
- 196** Ponte di Vinca - Via di Izza della Canalonga - Il Balzone - Innesto sentiero 183 per Casa Rispettolo, 184 per Foce Porciogliola e 174 per Foce di Pianza



Programma della gita inaugurale. Archivio Sezione CAI Carrara



Particolare del programma. Archivio Sezione CAI Carrara

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 pullman 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.

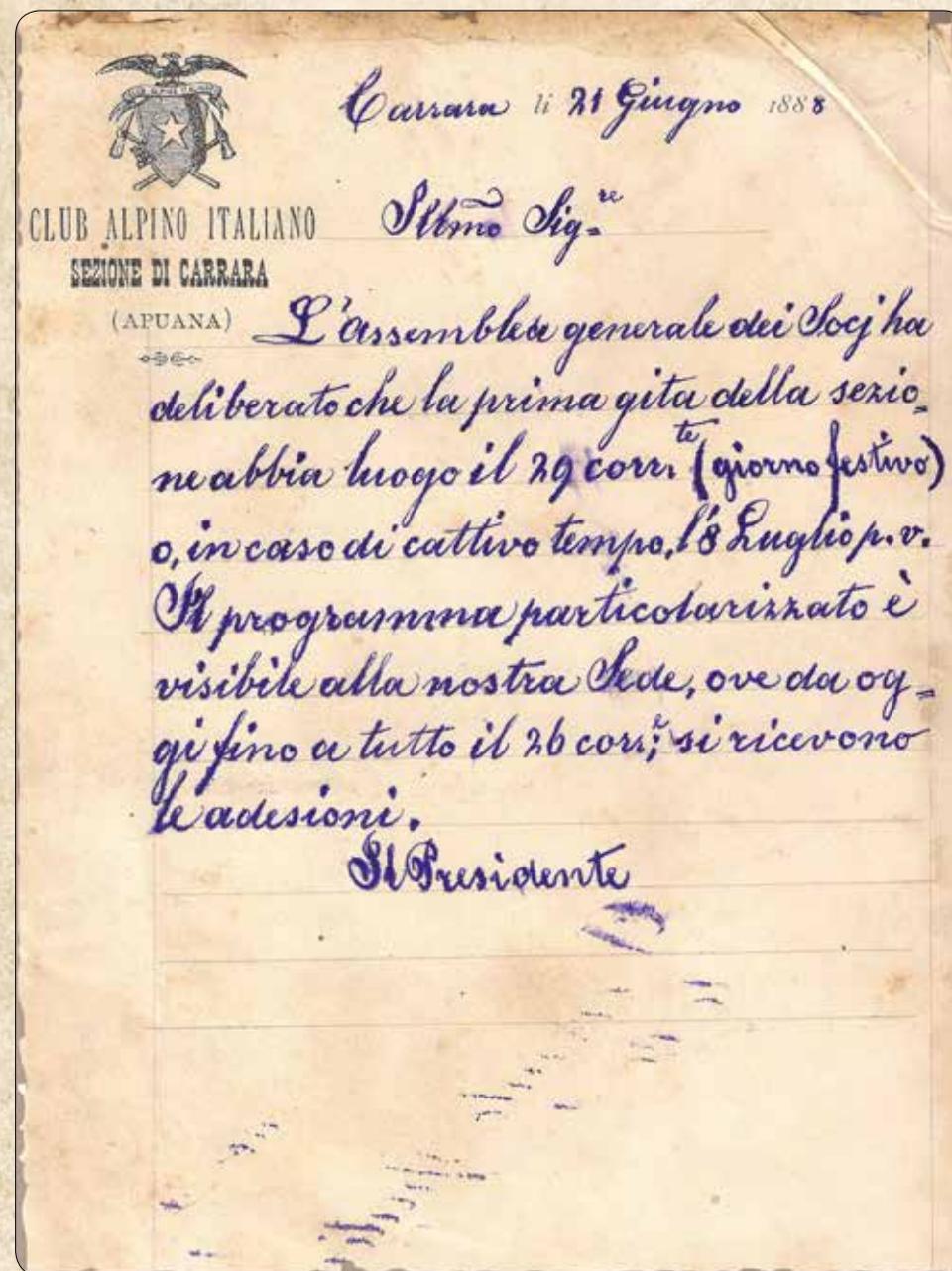
Chi volesse partecipare può iscriversi presso la Sede Sociale.



Alpinismo Giovanile ANNO 2025

*"I monti sono maestri muti
e fanno discepoli silenziosi"*
Johann Wolfgang von Goethe

3-4-5 Gennaio	Accantonamento invernale	F. Molignoni D. Pini
16 Marzo	In treno fino a Equi Terme, poi con sentiero x Uglian- caldo e Pieve di San Lorenzo	G. Baruffi E. Micheli F. Molignoni A. Vignoli
13 Aprile	Ferrata del Procinto (Com A). Escursione al Rifugio Forte dei Marmi (Com B), dove i due gruppi si riuni- ranno	D. Pini A. Maccari P. Valesse
4 Maggio	In treno fino a Viareggio poi in bici pedalata dalla Lec- ciana alla foce del Fiume Serchio e ritorno	G. Fazzi A. Maccari M. Enrica
25 Maggio	Passo del Cerreto - Sorgenti del Secchia – Progetto Acqua Sorgente	A. Maccari G. Marchi
21-22 Giugno	L'AGTER (Sezioni dell'AG della Toscana e Emilia-Ro- magna) propone un'escursione (località da definire)	G. Baruffi G. Fazzi G. Marchi P. Valesse
16-20 Luglio	Accantonamento di cinque giorni in montagna in ri- fugio o simile	A. Vignoli D. Pini G. Marchi
7 Settembre	Giro della Palmaria. In auto fino a Portovenere, poi va- poretto e giro dell'isola	D. Pini G. Baruffi
19 Ottobre	Pizzo d'Uccello, casco imbrago e in cordata con i ra- gazzi più grandi	D. Pini N. Lugarini
9 Novembre	Gioco dell'arrampicata su facili "vie di roccia" (falesia Castellana Sp.)	N. Lugarini A. Vignoli
7 Dicembre	Campiglia – il Telegrafo La Spezia con i genitori	G. Marchi P. Valesse



*Delibera per la gita inaugurale della Sezione. 21 giugno 1888. Il presidente era ancora
Domenico Zaccagna. Archivio della Sezione*



Appennino Tosco Emiliano
**ACCANTONAMENTO
INVERNALE**

Sci di fondo con maestri di sci e ciaspole.
ACCOMPAGNATORI F. Molignoni – D. Pini



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 arriva a Sant'Ambrogio nel comune di Zoagli, qui troviamo il segnavia che ci accompagna per tutto il percorso dei cinque campanili. Dalla chiesa si sale una stradina asfaltata e poi per scale e sentieri tra gli ulivi e un lungo percorso a saliscendi, si arriva alla Cappelletta di S. Maria Maddalena e quindi subito dopo a Sexi, una borgata ormai abbandonata da decenni. Continuiamo in direzione di 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) che porta a Zoagli. Dalla piazza, antistante alla spiaggia, si sale a sinistra l'antica via romana che porta verso S. Pantaleo. Per strada asfaltata si arriva nuovamente a Sant'Ambrogio e quindi si ridiscende 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 +700 m -700 m

DIFFICOLTÀ E

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 (con auto proprie, in alternativa treno)



Riviera Ligure di Levante
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 e assistere allo spettacolo della discesa della befana dalla torre del castello, organizzata dal Soccorso Alpino sezione CAI di La Spezia. Dal borgo di Riomaggiore con il percorso della via crucis giungeremo al Santuario della Madonna di Montenero. Proseguiremo immersi nella pineta e nelle sugherete sino a Campiglia e in una successione di panorami mozzafiato arriveremo a Portovenere.

ITINERARIO Riomaggiore 35 m, Valico di Sant'Antonio 508 m, Campiglia 405 m, Portovenere 8 m

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO circa 650m

TEMPI 6h

ACCOMPAGNATORI G. Cimoli, A. Giacobbi, L. Giorgieri

PARTENZA h 07,30 Carrara a seguire da Esselunga Avenza in pullman



Invito alla Sezione di Carrara per l'inaugurazione del rifugio Giovanni Pisano a foce di Navola. Archivio CAI Carrara



Riviera Ligure di Levante

LEVANTO - MONTE ROSSOLA - BONASSOLA

Un cammino pieno di segreti



Raggiungeremo la vetta più imponente e caratteristica del territorio levantese. Da Levanto si cammina verso Vallesanta, salendo per una antica via di cava arriviamo al Monte delle Streghe dal versante est, proseguiamo verso il Passo del Colletto e da lì al Monte Rossola. In vetta il panorama è a 360°, arrivando in lontananza a vedere, con tempo sereno, i monti della Val di Vara, le Alpi Apuane, le isole e la costa della Liguria, fino alle Alpi Marittime e alla Francia. Scendiamo sino a incrociare il sentiero 664 che ci conduce a Bonassola, dove per la comitiva B termina l'escursione (11 km). Da Bonassola la comitiva A prosegue lungo mare all'interno delle gallerie della linea ferroviaria dismessa, sino a raggiungere Levanto (15 km).

ITINERARIO Levanto 8 m, Monte delle Streghe 288 m, Passo del Colletto 465 m, Monte Rossola 563 m, Bonassola 8 m, Levanto 8 m

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 570 m

TEMPI Com. A 5:30 h. Com. B 4:30 h.

ACCOMPAGNATORI L. Francia, DeGiorgi, L. Faraoni, A. Giacobbi

PARTENZA ore 7,30 Carrara a seguire da Esselunga Avenza in pullman



Riviera Ligure di Levante

SESTRI LEVANTE - MONEGLIA Nella Valle dei Corbezzoli



Splendida escursione sul mare, da Sestri Levante a Moneglia, passando per due dei promontori più famosi della Liguria, Punta Manara e Punta Baffe, migliaia di corbezzoli ricoprono tutto il versante in una festa di profumi e colori, assieme al viola del mirto, al verde della macchia mediterranea e al blu cobalto del mare sottostante formano uno spettacolo ammirevole. Lungo il percorso, la vista spazia da Portofino a Punta Mesco, con Punta Manara che separa il golfo di Riva da quello di Sestri, con la Corsica, le isole toscane e le Alpi Marittime, mentre dalla parte opposta si possono ammirare lo Zatta e gli altri monti che segnano il confine tra Liguria ed Emilia.

ITINERARIO Sestri Levante, Punta Manara 153 m, Torre di Punta Baffe 252 m, Monte Moneglia (519 m), Moneglia

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 750 m

TEMPI 6:30 h

ACCOMPAGNATORI G. Cimoli, L. Francia, M. Marchini

PARTENZA ore 7,30 Carrara a seguire da Esselunga Avenza in pullman

Alpi Apuane

DIDATTICA SU NEVE + ARTVA

Alla didattica parteciperà anche l'Alpinismo Giovanile

Come tutti gli anni la Sezione prosegue 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 R. Todisco, E. Stefanelli

DIRETTORI DELLA DIDATTICA A.G. F. Molignoni, N. Lugarini

ORARIO DI PARTENZA ore 7.30 da Esselunga Avenza



Alpi Apuane

MONTE GABBERI E MONTE LIETO

Sezione di Carrara - Sezione di Sarzana



Si parte dal paese di Farnocchia (650 m) nel comune di Stazzema. Il sentiero conduce poco sopra la foce di San Rocchino. Si continua salendo in direzione della vetta del Monte Gabberi (1108m).

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

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

Arrivati alla foce di Farnocchia (880 m) si segue ancora il sentiero 107A che ci condurrà sul monte Lieto, seconda vetta di giornata.

Dalla vetta, in ripida ma breve discesa si arriva all'innesto del sentiero 3. Si prosegue svoltando a destra tornando così a Farnocchia, chiudendo l'anello.

ITINERARIO Farnocchia 650 m - monte Gabberi 1108 - m foce di Farnocchia 880 m - monte Lieto 1016 m

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO +850 m -850 m

TEMPI 5/6h

DIRETTORI DI ESCURSIONE CAI SARZANA G. Vilardo, P. Tonelli

REFERENTE CAI CARRARA A. Piccini

PARTENZA ore 7,30 da Esselunga Avenza



Riviera Ligure di Levante

TRASO - MONTE CROCE DEI FÒ - SORI L'Antica Via del Sale



Attraversiamo un tratto dell'Antica via del Sale, percorsa anticamente per il trasporto e lo scambio con altre merci del prezioso sale marino, dalla riviera Ligure all'alta Val Staffora (Oltrepò Pavese). Dalla località di Sant'Alberto si sale al Colle Speranza, si risalgono le pendici erbose del Monte Croce dei Fò (faggio in dialetto genovese) sino alla vetta. Dopo una breve discesa, saliamo al monte Bado, il percorso che ci conduce a Sori digrada verso il mare tra mulattiere, muretti a secco e vista mozzafiato.

ITINERARIO Sant'Alberto di Bargagli 677 m, Colle Speranza 840 m, Monte Croce dei Fò 973 m, Monte Bado 912 m, Sori 8 m

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO +380 m -1020 m

TEMPI 5,30h

ACCOMPAGNATORI L. Faraoni, G. Cimoli, G. DeGiorgi

PARTENZA ore 7:30 da Carrara, a seguire da Esselunga Avenza in pulman



Qualità e attenzione al servizio dei nostri clienti

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

Escursione in ambiente quasi sconosciuto, abbastanza breve e priva di difficoltà tecniche, ma assai faticosa per la ripidità della salita. L'ambiente è molto severo e selvaggio, tipico di alcuni recessi apuani.

A Renara (m. 310), lasciate le auto lungo la strada o al parcheggio di fronte all'ovile del pastore, ci troviamo a un bivio: a destra un sentiero sale al Passo del Vestito, mentre a sinistra prosegue il canale di Renara, in direzione della Monorotaia e del M. Sella. Dopo breve tratto cementato riappare la vecchia via di lizza, che scompare nuovamente nel tratto che attraversa il canale, per poi ricomparire più sopra. Arrivati al bivio col Canale del Chiasso, dove sale la monorotaia, continuiamo lungo il canale. Il tracciato della via di lizza non è sempre evidente, alcuni tratti sono a volte poco riconoscibili. Aggirato un salto quasi verticale, con tracce visibili di longarine a




SAN GIUSTO A RENTENNANO
 - FAMIGLIA MARTINI DI CIGALA -

Passione per il vino e la montagna da sempre



*G. Corsani, Disegno a china su carta. La valle di Arni e i monti Macina e Sella.
 Accademia di Belle Arti. Archivio Zaccagna*

supporto della via di lizza, entriamo nel letto del canale e lo risaliamo in ambiente impervio, per poi abbandonarlo e continuare per un sentiero di cavatori, essendo impossibile seguirne la traccia per lo stato di abbandono e per il percorso molto ripido. La via di lizza termina in una cava, sono ancora ben visibili i ruderi di due edifici di servizio. Si continua fino a una cava più in alto, a 906 m, in ambiente aperto e molto panoramico, al di sopra del fosso sottostante, detto della Buchetta, che dà il nome alla località. Ritorno per la via di andata.

ITINERARIO Renara 310 m - Canale di Renara - via di lizza della Buchetta - cava della Buchetta 906 m - Renara

DISLIVELLO +600 m -600 m

DIFFICOLTÀ EE

TEMPI 5.00-5.30h

ACCOMPAGNATORI A. Piccini, G. Bogazzi, L. Silvestri

PARTENZA ore 7,30 da Esselunga Avenza



Alpi Apuane

GROTTA DI ONICE E MONTE CASTAGNOLO DA FORNO



Il monte Castagnolo divide le vallate di Forno e di Resceto. Sebbene sia una vetta minore offre panorami spettacolari e, arrivati sulla Cima della Mandriola, si può godere di una vista sulle Apuane che va dal monte Sagro al monte Carchio, passando per il monte Cavallo e Tambura.

Partiti poco prima del paese di Forno, saliamo all'antico borgo di Pian dei Santi, dove possiamo leggere la storia di alcune delle famiglie che lo hanno abitato su pannelli affissi da alcuni abitanti di Forno che tentano di tenere viva la memoria e la cultura di questa zona. Poco dopo arriviamo alla Grotta di Onice, che visitiamo per cercare di scovare qualche piccolo pipistrello e godere dell'atmosfera creata da lucine che segnalano il percorso ed illuminano un presepe. Usciamo dalla grotta e costeggiando i monti Cipolla e Girello, alla nostra sinistra, riprendiamo il cammino verso il monte Castagnolo. Dopo poco incrociamo il sentiero CAI 161, che sale da Resceto, e ci accompagna fino alla vetta erbosa del Castagnolo ed alla sua famosa casa diroccata (nota con il nome di Ca' di Bolan). Saliamo sulla Cima della Croce prima e poi sulla Cima della Mandriola per gustarci il panorama che si apre sulle Apuane e quindi cominciamo a scendere nel versante di Forno seguendo ancora il sentiero CAI 161. Arriviamo quindi alla cava di Cima della Croce e subito dopo alle Cave di Sordola. Continuando a scendere incontriamo i casolari di Celia Caldia; da qui seguendo il Canale di Canaletti attraversiamo il Canal Secco e poco dopo giungiamo alla strada che ci porta nuovamente a Forno.

ITINERARIO Forno 212m, Pian dei Santi 565m, Cava di Onice 565m, Monte Castagnolo 974m, Cima della Croce 1057m, Cime della Mandriola 1106m, Celia Caldia 492m, Forno

DIFFICOLTÀ EE. Obbligatoria la pila frontale.

DISLIVELLO +850 -850m

TEMPI 6h circa

DIRETTORI DI ESCURSIONE A. Ferretti, G. Baruffi, A. Arrighi

PARTENZA ore 7:30 da Esselunga Avenza



Cammino di Aronte

CARRARA - CODENA - BERGIOLA



Un percorso fatto di sentieri e strade bianche, spesso sconosciute a molti e in parte da recuperare, che uniscono a passo d'uomo tutti i paesi e i centri abitati che fanno da corollario alla città.

ITINERARIO Carrara, Scala del Littorio, Codena, Bergiola, Carrara

DIFFICOLTÀ T

DISLIVELLO 450m

TEMPI 4h

ACCOMPAGNATORI L. Francia, M. Marchini

PARTENZA ore 8:00 da Carrara, Piazza Alberica



Riviera ligure

UGLIANCALDO - PIEVE DI SAN LORENZO



In treno fino a Equi Terme, poi con sentiero x Ugliancaldo e Pieve di San Lorenzo.

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE G. Baruffi, E. Micheli, F. Molignoni, A. Vignoli



Riviera Ligure di Levante

RAPALLO - SANTUARIO DI MONTALLEGRO - CHIAVARI

Una traversata panoramica e ricca di storia



Il cammino inizia da Rapallo, subito in salita su scalinate in cemento per incontrare in breve l'antico selciato della mulattiera, importante via di pellegrinaggio e di comunicazione tra la costa e le valli dell'entroterra; lastre di pietra, muretti a secco, splendidi panorami e testimonianze storiche ci accompagnano lungo i chilometri di un percorso da affrontare con la giusta calma. In meno di tre ore di cammino arriveremo al Santuario Nostra Signora di Montallegro, la chiesa si erge sopra una scalinata e spicca per il candore dei marmi della facciata, l'interno è tutto decorato e sull'altare maggiore si può vedere la venerata tavola greco - bizantina. Attraversiamo una bellissima lecceta e procediamo in discesa verso il piccolo Santuario di Nostra Signora delle Grazie, dove al suo interno potremo ammirare magnifici affreschi del '500 e in breve raggiungiamo Chiavari, tappa finale dell'escursione.

ITINERARIO Rapallo 3 m, Santuario di Montallegro 612 m, Passo Colla 525 m, Santuario delle Grazie 175 m, Chiavari 5 m

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 790m

TEMPI 6h oltre le soste

ACCOMPAGNATORI L. Francia, L. Faraoni, G. DeGiorgi, R. Musetti

PARTENZA ore 7:30 da Carrara Piazza Farini, a seguire Esselunga Avenza in pullman

Alpi Apuane

BASATI - FOCE DEL GIARDINO - MONTE DEL CALVARIO



Basati è un antico borgo situato alle pendici ovest del monte Cavallo di Azzano, in posizione panoramica sui monti Pania della Croce e Corchia. In leggera discesa percorreremo il sentiero che conduce nei pressi delle sorgenti del canale del Giardino. Inizia qui la salita in ambiente, in parte antropizzato da cave e ravaneti, su tracce di sentiero fino a incontrare la foce del Giardino, sul crinale che divide l'omonima valle dalla valle del Serra. Verso la fine XIX secolo, con lo sviluppo delle cave dell'Altissimo e Falcovaia, numerosi operai di Basati si trasferirono su questi monti per iniziare a scavare marmo, migliorando sensibilmente la propria economia, fino allora basata sulla pastorizia e produzione di carbone. Sotto il Pizzo Falcovaia sono ancora ben individuabili tratti di via di lizza con i piri in marmo, sui quali veniva calata la carica di marmo con le funi di canapa. Questa tecnica andò lentamente a esaurirsi negli anni '20 del Novecento, quando fu introdotta la fune di acciaio. Alla foce del Giardino si passa sull'altro versante che si affaccia sulla valle del Serra (sen.31), dove a dominare è la vegetazione, in particolare l'albero del castagno. Con alcuni saliscendi si arriva a Minazzana e poi Basati. Di interesse è il sentiero della Via Crucis, che da Minazzana sale al Monte Calvario e a Basati.

ITINERARIO Basati 428 m - canale del Giardino 280 m - foce del Giardino 955 m - Minazzana 503 m - monte Calvario 565 - Basati

DIFFICOLTÀ EE

DISLIVELLO +750m -750m circa

TEMPI 6h

DIRETTORI DI ESCURSIONE A. Vignoli - L. Geloni - A. Branca

PARTENZA ore 7,30 da Esselunga Avenza



Riviera Ligure di Levante

PASSO DELLA RUTA - MONTE MANICO DEL LUME - RECCO

Traversata sulle alture del Golfo
Paradiso



L'escursione ha inizio dalla chiesa millenaria di Ruta, antico edificio romanico risalente al XIII secolo. Seguiamo il sentiero che si inerpica rapidamente nel bosco salendo le pendici del modesto monte Esoli, arriviamo al Santuario Madonna di Caravaggio sul monte Orseno o Caravaggio, siamo sul crinale che da Uscio porta alla cima del monte Portofino, si godono panorami splendidi sul golfo Paradiso e sul golfo del Tigullio separati dal promontorio di Portofino, paradisiaco angolo di natura mediterranea. Continuiamo a salire sulla lunga dorsale che consente di arrivare al monte Bello, al monte Borgo, al monte Fascia e al Passo della Serra e, dopo una breve sosta, scenderemo verso Recco, famosa per la sua cucina ricca di specialità, tra cui la focaccia con il formaggio.

ITINERARIO Passo della Ruta 220 m, Monte Caravaggio 615 m, Passo del Gallo 484 m, Monte Bello 713 m, Monte Borgo 729 m, Monte Fascia 710 m, Passo della Serra 646 m, Recco 5 m

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO + 650m -885m

TEMPI 6h

ACCOMPAGNATORI L. Faraoni, G. Cimoli, L. Francia, L. Giorgieri

PARTENZA ore 7:30 da Carrara, a seguire da Esselunga Avenza in pulman

Alpi Apuane

MONTE CORCHIA Piano inclinato del monte Ceto, cava Breccia e cava Simi



Il piano inclinato del monte Ceto, realizzato nel secondo dopoguerra, serviva le cave dei Piastriccioni e del Piastraio al Corchia. Il tratto finale del piano inclinato, che terminava al poggio di carico Pellerano sulla strada di Arni è scomparso, per cui lo intercetteremo poco più in alto del paese di Levigliani, dove lasceremo le auto. Dal parcheggio si percorrono tratti di sentiero e strada carrozzabile e in breve si arriva all'attacco del piano inclinato, che percorreremo in salita. Arrivati alla Serretta, ampia spianata dove furono costruiti gli edifici di servizio alle cave, si prosegue verso destra, ancora lungo il piano inclinato, fino ad intercettare la strada marmifera moderna. Proseguendo la salita si supera una galleria e si entra nell'interno del complesso di cave Piastraio e Piastriccioni, che visiteremo. Al ritorno percorreremo in discesa la via di arroccamento fino a cava Simi, aperta nel 1841, caratterizzata da un sorprendente fronte di cava di 60 metri, interamente lavorato a mano e rimasto allo stato originario. Abbandoneremo poi la marmifera in prossimità di una traccia di sentiero che conduce a cava Alle Breccie, assistita da due vie di lizza ancora in buono stato; in questo sito sono ancora ben visibili i tagli al monte fatti con subbia e mazzuolo. Tornati nuovamente sulla via di arroccamento scendiamo fino all'Antro del Corchia, dove vedremo le antiche cave aperte negli anni '20 e '30 dell'Ottocento dagli imprenditori inglesi Beresford e Walton, lavorate a mine. Dall'Antro del Corchia, su via asfaltata, si torna a Levigliani.

ITINERARIO Levigliani 580m - cava Piastraio 1300m

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO +800 -800 m

TEMPI 6h

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

PARTENZA ore 7,30 da Esselunga Avenza



Alpi Apuane

FERRATA DEL PROCINTO (Com A), RIFUGIO FORTE DEI MARMI (Com B)



Ferrata del Procinto (Com A). Escursione al Rifugio Forte dei Marmi (Com B), dove i due gruppi si riuniranno.

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE D. Pini, A. Maccari, P. Valese



Riviera ligure

SAN ROCCO DI CAMOGLI - SAN FRUTTUOSO - PORTOFINO - SANTA MARGHERITA Dal Golfo Paradiso al Golfo del Tigullio



L'escursione inizia dalla chiesa di San Rocco, per la lunghezza del percorso saranno formate due comitive. La A segue il sentiero SVA che conduce alle "batterie" (serie di postazioni di artiglieria della seconda guerra mondiale), scenderemo quasi al livello del mare alla "Cala dell'Oro" per salire il valico di costa che ci condurrà a San Fruttuoso. Dopo una breve sosta saliremo attraverso il bosco, si sale la collina e si scende verso Portofino, con vista meravigliosa sul porticciolo dall'alto, seguiremo poi il sentiero a mezza costa che in circa 2 ore ci condurrà a Santa Margherita Ligure (16 km) La B da San Rocco segue il sentiero che, con la splendida vista sul Golfo Paradiso e su Punta Chiappa, ci conduce alla località Pietre Strette, questo tratto, come si può notare dalle ceramiche sulle facciate delle case e dal piccolo altare nel bosco era anticamente la "Via Crucis". Da Pietre Strette la comitiva prosegue in discesa verso Santa Margherita Ligure (8 km), dove si riunirà con la comitiva A.

ITINERARIO

Com. A San Rocco 215 m, San Fruttuoso 5 m, Portofino 5 m, Santa Margherita 13 m

Com. B San Rocco 215 m, Pietre Strette 466 m, Santa Margherita Ligure 13 m

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO Com. A + 730 m - 950 m Com. B + 260 m - 470 m

TEMPI Com. A 7:00 h - Com. B 3:30 oltre le soste

CAPITOLA A. Giacobbi, L. Faraoni, R. Musetti, G. Cimoli, L. Giorgieri

PARTENZA ore 7:30 da Carrara, a seguire da Esselunga Avenza in pulman

ABBIGLIAMENTO E CALZATURE PROFESSIONALI
CALZATURE TREKKING / TEMPO LIBERO
ABBIGLIAMENTO OUTDOOR

FORNITURE
ABBIGLIAMENTO PROFESSIONALE PERSONALIZZATO E DPI

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

FITWELL Kletter kayLand DIADORA CAMP MILLET HH

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



Alpi Apuane

VIA FERRATA TORDINI-GALLIGANI

Riservata al gruppo Juniores e neofiti

Il 18 Aprile, in sezione, si terrà una serata sulla progressione in ferrata, obbligatoria per chi non ha mai fatto ferrate e vuole iscriversi all'uscita.

Classica via ferrata apuana, in ambiente severo e grandioso.

Da Ugliancaldo, si prende la strada marmifera per le cave del Cantonaccio; oltrepassata la barra, 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 Sigglioli (1390m); 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 Ugliancaldo.

ITINERARIO Ugliancaldo 743m, Cave Cantonaccio 970m, via ferrata Tordini-Galligani, Foce Sigglioli 1390m, Poggio Baldozzana 1330m, Ugliancaldo

DIFFICOLTÀ EEA PD. Obbligo di imbrago, casco, kit da ferrata, longe, guanti (consigliati)

DISLIVELLO +700 -700m

TEMPI 6h circa

DIRETTORI DI ESCURSIONE A. Bogazzi, A. Ferretti, G. Baruffi, F. Tonazzini

PARTENZA ore 7 da Esselunga Avenza



Alpi Apuane

CRESTA EST PANIA DELLA CROCE

Da Fornovolasco (Lu), lasciate le macchine in uno spiazzo sopra il paese in prossimità dei sentieri 6 e 130, si prende quest'ultimo e si inizia a salire verso la Foce di Valli, uno dei punti più suggestivi delle Alpi Apuane con il suo faggio isolato che ci offre una bellissima vista sulla Costa Pulita e la Pania. Si prende a destra il sentiero 7 e si sale verso il faticoso Passo degli Uomini della Neve il cui nome deriva appunto dagli "Uomini della Neve", che di notte e per tutta l'estate, salivano da Cardoso, dall'Orzale, da Pruno e Volegno per raccogliere ghiaccio e neve da portare nelle ghiacciaie dei locali della Versilia, legando in questo modo la loro esistenza alla montagna. L'ultimo di questi uomini fu Lorenzo Barsanti, detto Lorè, dell'Orzale e di Cima alla Ripa, alpeggio sopra a Cardoso. Dal passo inizia la cresta della Pania che con uno sviluppo di 200m tra qualche passaggio esposto e ripido ci conduce sulla vetta della Regina delle Apuane, dove faremo una sosta e potremo ammirare il bellissimo paesaggio che si apre ai nostri occhi. Si prosegue verso il Callare e, passando dalle Gorfigliette, andiamo a intercettare il sentiero 125 (da fare con prudenza per la presenza di alcuni tratti esposti) che segue a mezza costa il versante sud-ovest della Pania incontrando i numerosi canali che scendono dal soprastante crinale, tra i più noti il canale dei Carrubi. Tra saliscendi si arriva a foce di Valli. Dalla foce si prende il sentiero 110 attraversando la Cresta Pulita e si arriva al passo del monte Forato e al suo celebre arco. Si prende il sentiero 12 per la discesa e poi si imbocca il sentiero 6 che ci riporta alle macchine, chiudendo l'anello

ITINERARIO Fornovolasco 480 m - Foce di Valli 1266 m - Passo degli uomini della neve 1690 m - Pania della Croce 1858 m - Innesco sentiero 125 1202 m - Foce di Valli 1266 m - Passo del monte Forato 1170 m - Fornovolasco

DIFFICOLTÀ E, con alcuni tratti di cresta EE

DISLIVELLO +1400 -1400m

TEMPI 7h

DIRETTORI DI ESCURSIONE L. Silvestri, A. Bogazzi

PARTENZA ore 7 da Esselunga Avenza





Via Francigena
MONTERIGGIONI - SIENA
Tappa n. 33



La Via Francigena é una delle piú antiche vie di pellegrinaggio che attraversa l'Europa e che si estende per circa 1.700 chilometri, partendo da Canterbury in Inghilterra e terminando a Roma. Percorreremo un tratto dal centro storico di Monteriggioni, sulle strade bianche della montagna senese verso Cerbaia, antico borgo medievale oggi in stato di abbandono, proseguiremo nella boscaglia fino ai castelli della Chiocciola e di Villa, prima di scendere nell'alveo bonificato di Pian del Lago. Dopo una breve visita all'Eremito di San Leonardo al lago per ammirare la chiesa e gli affreschi, attraversiamo il bosco dei Renai prima di arrivare a Porta Camollia, tradizionale accesso Francigeno a Siena. L'escursione termina in Piazza del Campo.

ITINERARIO Monteriggioni Piazza Roma 267 m, Siena Piazza del Campo 344 m

DIFFICOLTÀ T/E

DISLIVELLO 280m

TEMPI 5.30h oltre le soste

ACCOMPAGNATORI A. Giacobbi, M. Marchini, R. Musetti

PARTENZA ore 7:00 da Carrara, a seguire da Esselunga Avenza in pulman



Alpi Apuane
**LECCIONA - FOCE DEL SERCHIO
IN BICI**



In treno fino a Viareggio poi in bici pedalata dalla Lecciona alla foce del Fiume Serchio e ritorno

DIRETTORI DI ESCURSIONE G. Fazzi, A. Maccari, M. Enrica

Alpi Apuane

PIZZO D'UCCELLO PER LA CRESTA DI CAPRADOSSA

Cai Carrara - Cai Sarzana



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

ITINERARIO Val Serenaia 1050 m - foce Sigglioli 1390 m - Picco di Capradossa 1580 m - Pizzo d'Uccello 1781 m.

DIFFICOLTÀ EE con tratti di cresta esposti

DISLIVELLO +750 -750m

TEMPI 7h circa

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

REFERENTE CAI SARZANA A. Barli

PARTENZA ore 7 da Esselunga Avenza



Appennino Ligure

PASSO DI CENTO CROCI - MONTE GOTTERO

Foce dei tre confini:
(Repubblica di Genova-Ducato di Parma-Granducato di Toscana)



Parte del nostro itinerario si sviluppa sul tracciato dell'Alta Via dei Monti Liguri. L'intera via copre una distanza di circa 440 Km, partendo da Ventimiglia e terminando a Ceparana. Il percorso è suddiviso in 44 tappe. Quelle che percorreremo sono la numero 37 e 38. Dal Passo di Cento Croci, inizia il cammino che si svolge in gran parte all'interno di una faggeta: si incontrano il passo della Cappelletta, il passo del Lupo e in seguito Bocca di Lupo, dove si chiude l'anello del monte Gottero. All'andata percorreremo il sentiero di destra in prossimità di Bocca di Lupo, mentre al ritorno arriveremo da quello di sinistra. Arrivati sul monte Gottero, si prosegue sempre su crinale e giunti alla foce dei Tre Confini si abbandona il sentiero AVML e si torna a Bocca di Lupo, chiudendo l'anello. Per il solito itinerario percorso la mattina si torna al passo di Cento Croci.

ITINERARIO Passo di Cento Croci 1237 m, Monte Gottero 1638 m, Foce dei tre confini 1408 m

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO + 600 m -600 m

TEMPI 6.40h oltre le soste

ACCOMPAGNATORI L. Faraoni, G. Cimoli, G. DeGiorgi, R. Musetti

PARTENZA ore 7:00 da Carrara, a seguire da Esselunga Avenza in pulman



Alpi Apuane

WEEK-END AL GARNERONE

Cenni di arrampicata e salita al monte Grondilice



Come ogni anno i ragazzi del gruppo Juniores si ritroveranno al rifugio Garnerone per passare due giorni assieme, fare nuove esperienze e progettare nuove avventure

Il primo giorno lo passeremo alle Guglie della Vaccareccia, tra manovre di corda e qualche passo di arrampicata.

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 condivisibili sui canali social del Gruppo Juniores.

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

DIFFICOLTÀ EE

DISLIVELLO +800 -800m

TEMPI 6h circa

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

Alpi Apuane

TRAVERSATA RAVACCIONE - EQUI

Intersezionale sulla variante apuana del sentiero Italia
Il sentiero ritrovato (139 ex 39)



Traversata lunga e impegnativa (tratto attrezzato), adatta a persone ben allenate

Itinerario di grande valenza storica, questo percorso ci pone davanti due realtà completamente diverse tra loro, con cui ci confronteremo durante il percorso: un paesaggio radicalmente trasformato dall'escavazione marmi-

fera e, a contrasto, un versante tra i più belli delle Apuane per la varietà di panorami. Nel bacino di Ravaccione incontreremo alla partenza due cave agli antipodi della storia marmifera: cava Polvaccio di epoca romana, sepolta dai detriti, e l'attuale cava Amministrazione. Proseguendo il cammino vedremo cava Piazzola del Serrone, oggi conosciuta come cava Paolina, aperta nel 1850 e lavorata solo con l'utilizzo delle mine, e calpesteremo la via di lizza del Murlungo costruita nel 1880, una delle poche lizze del carrarese ancora in buono stato di conservazione.

Dall'ex stazione marmifera di Ravaccione, si sale percorrendo la via di arrocamento che sale tutta la vallata. Arrivati quasi al suo termine si percorre un breve tratto attrezzato con fune metallica che si raccorda al sentiero dei cavatori, dove arriviamo agli edifici di servizio di cava Paolina. Si prosegue seguendo la via di lizza del Murlungo e, arrivati nelle vicinanze della omonima cava, si sale per cresta passando accanto ad alcune trincee della Linea Gotica per poi arrivare a Foce Pianza. Attraversati i bacini estrattivi del monte Sagro, ci immettiamo nella valle di Vinca, dominata dalla catena montuosa del Pizzo d'Uccello e del monte Grondilice, percorrendo quello che un tempo era il sentiero dei cavatori. Prima di affacciarsi nella valle, si intravedono i resti di quello che era un piccolo villaggio di pastori conosciuto come La Stretta. Ancora alla fine degli anni '50 del Novecento, nel periodo maggio-luglio, i pastori transumanti, originari di Vinca, arrivavano qui con le loro greggi. Superato il paese di Vinca si arriva alla chiesa della Madonna della Neve, inizio del sentiero panoramico che conduce a Aiola e Equi, unico collegamento viario prima della costruzione della attuale strada carrabile. Percorrendolo incontriamo i resti dell'eremo della Madonna Vecchia risalente al XVI secolo, tipologia di edificio definita d'abrì, in altre parole sotto la roccia, perché sfruttava il riparo e le concavità delle pareti rocciose. Scendendo ancora si arriva ad Aiola e in seguito a Equi.

La traversata è possibile solo con un minimo di 30 persone, necessarie per richiedere la disponibilità del pullman. Partenza in auto fino a Ravaccione e ritorno da Equi col pullman.

ATTREZZATURA imbrago con cordino e moschettone

DIFFICOLTÀ EE

DISLIVELLO +950m -1120m; Punto più basso 248 m, più alto 1280 m

TEMPI 7.30h

DIRETTORI DI ESCURSIONE A. Solieri, G. Bogazzi, L. Geloni, A. Gasperi

PARTENZA ore 7.00 da Esselunga Avenza

Alpi Apuane

VERSANTE SO DEL MONTE TAMBURA

Sentiero dei banditi

"Resceto, villaggio perduto nel fondo della vallata, è circondato da ogni parte da impressionante orridezza di natura da non trovarne uno uguale. Alzando il capo, si scorgono a chiusa della valle il picco del Padulello e il Passo della Focolaccia, la nuda Tambura e il pericoloso Alto di Sella; e in mezzo a questo dedalo di dirupi, di picchi e di burroni si delineano come immensi bianchi tentacoli le diritte traccie delle varie vie di lizza" (Orazio De Falkner, Gite e ascensioni nelle Alpi Apuane, 1908)

L'escursione traccia un percorso inedito nel selvaggio versante meridionale della Tambura. Dal paese di Resceto si risale il canale dei Vernacchi (erroneamente conosciuto come canale dei Piastriccioni) per la via di lizza, si passa sotto le alte massicciate del maestoso manufatto del ponte del Pisciarotto (purtroppo non praticabile in alto perché mancante di un tratto) e si arriva a quota 1.000, dove sgorga acqua da un antro nella roccia. Da qui si prende a sx. il sentiero 164 che con l'aiuto di tratti di cavo risale erto e ripido fino al rifugio dei Campaniletti m.1.440. Dal rifugio ci si sposta alla Finestra e alla via Vandelli scendendola per un centinaio di metri, per poi prendere sulla destra le tracce del sentiero 163 conosciuto nel paese di Resceto come sentiero "dei Banditi" perché offriva via di fuga ai briganti che infestavano la via Vandelli. Tale storico tracciato traversa in leggera discesa numerosi crinali e valloni dell'intero versante SO fino a raggiungere con un ultimo tratto decisamente scosceso che richiede molta cautela la lizza Silvia a quota 1.070: si riprende l'ascesa lungo la lizza fino a quota 1.250 per poi abbandonarla e voltare decisamente a sinistra in direzione della Foce Vettolina, con belle e ampie vedute sui monti Tambura e Sella, e dalla quale scenderemo a Resceto concludendo un percorso circolare originale e impegnativo.

ITINERARIO Resceto m.480 – Canale dei Vernacchi - Rifugio Campaniletti m. 1. 440 – Sentiero 163 – Quote 1.070 e 1.250 sentiero 166 – Foce Vettolina m. 1.050 - Resceto

DIFFICOLTÀ EE con tratti attrezzati e passi esposti

DISLIVELLO 1150m

TEMPI 8h

DIRETTORI DI ESCURSIONE F. Mognoni, E. Mazzoni, L. Silvestri

PARTENZA ore 7,30 da Esselunga Avenza



Appennino Lucchese e Pistoiese

ALTA VIA DEI PASTORI AL MONTE PRATO FIORITO Anello da San Cassiano



Raggiungeremo la cima del Monte Prato Fiorito con un bellissimo anello sul sentiero dell'Alta Via dei Pastori, che ripercorre uno dei tanti sentieri che nell'antichità servivano ai pastori per raggiungere i pascoli, i castagneti e i boschi situati sulla montagna, sentieri che con l'abbandono dell'allevamento e dell'agricoltura sono stati pian piano trascurati e dimenticati.

Si parte da San Cassiano in Controne (sopra Bagni di Lucca), dalla piccola chiesetta in pietra si raggiunge il piccolo abitato di Cappella e seguendo i segni del CAI si sale e si traversa a mezza costa il versante meridionale del Prato Fiorito (prevalentemente boscoso) e quello orientale caratterizzato da vegetazione bassa (soprattutto eriche) e parti rocciose. L'assenza di alberi di questo versante regala ottime vedute sui vari monti e sul sottostante Torrente Lima. Si arriva a Pian di Luco (947 metri), si risale il crinale est attraversando un bellissimo bosco di carpini, raggiunta la cresta sommitale, ampia, erbosa e molto panoramica se ne segue il filo in direzione ovest e colpisce la diversità che c'è fra il versante sud e nord di questa montagna; a nord il pendio è erboso nella parte alta e boscoso nella parte bassa mentre il versante sud è scavato da profondi canali e creste rocciose dove non è raro veder muovere con estrema agilità branchi di mufloni!

Percorsa la facile cresta si raggiunge la cima del Prato Fiorito (1297 metri). La vista spazia dalle Apuane verso ovest all'Appennino verso nord e su molte altre cime della Val di Lima.

Si scende un breve tratto seguendo il sentiero in direzione di Foce al Trebbio (che separa il Coronato dal Prato Fiorito), si continua a scendere in direzione di Colle a Serra passando dalla Lezza Forata (caratteristica pietra forata) e dalla Fonte Quornia dove è possibile dissetarsi, oramai si intravedono gli abitati della Controneria e in breve arriveremo al termine dell'escursione.

ITINERARIO San Cassiano 522 m, Pian di Luco 947 m, Monte Prato Fiorito 1297 m

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 790m

TEMPI 4,30h oltre le soste

ACCOMPAGNATORI G. Cimoli, R. Musetti, G. DeGiorgi

PARTENZA ore 7:30 da Carrara, a seguire da Esselunga Avenza in pulman



Appennino Tosco-Emiliano

PASSO DEL CERRETO - SORGENTI DEL SECCHIA - PROGETTO ACQUA SORGENTE



DIRETTORI DI ESCURSIONE A. Maccari, G. Marchi

Alpi Apuane

COLONNATA - CIMA D'UOMO - CIMA GIOIA

Cai Alto Adige Sudtirol, Sezione di Appiano



La Sezione di Carrara ha fatto propria la richiesta del CAI Alto Adige Sudtirol, Sezione di Appiano, di accompagnarli durante il loro soggiorno in Apuane dal 24 maggio al 2 giugno. A calendario abbiamo inserito la prima escursione e quella di chiusura.

Inizia il nostro trekking nelle Apuane con salita a Cima d'Uomo, Foce Lucica e case Vergheto, un antico insediamento agro/pastorale. Raggiunto il Pianello, si prosegue lungo il crinale che divide la valle del Carrione da quella del Frigido, fino a raggiungere il monte Tamburone. Arrivati a Cima Gioia, punto panoramico tra le due vallate, si può ammirare il murales realizzato da Edoardo Kobra street art brasiliano, dove l'artista ha realizzato il dipinto raffigurante la testa del David di Michelangelo, su una parete di marmo. Ritornati sul monte Tamburone, tramite sentiero in breve si arriva a Colonnata.

DIFFICOLTÀ E

TEMPI 6h



Napoli

LA VALLE DELLE FERRIERE E L'ISOLA DI CAPRI



Programma da definire. Sarà pubblicato a febbraio sui social.

Alpi Apuane

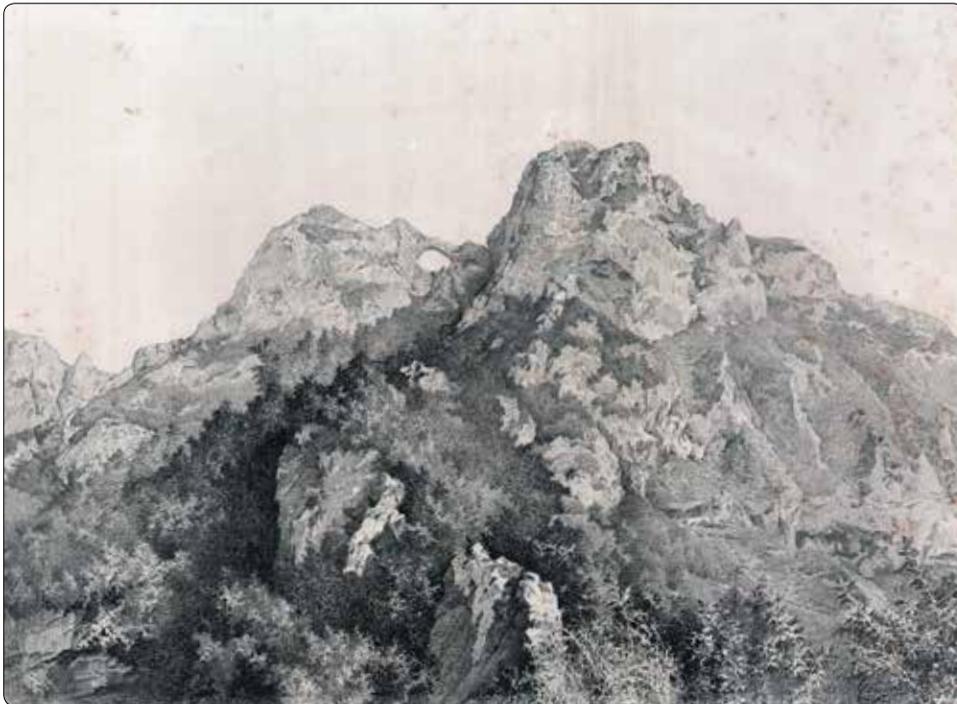
ANELLO VAL SERENAIA - ORTO DI DONNA - VALLE DI VINCA

Insieme al CAI Alto Adige Sudtirol, Sezione di Appiano

Dal rifugio Donegani si prende il sentiero 137 fino a raggiungere foce Giovo. Sempre per sentiero si scende nella valle di Vinca a intercettare la deviazione che conduce alla Capanna Garnerone. Arrivati a foce di Rasori si risale il sent.186 che passa dalla Finestra Grondilice, un breve tratto EE conduce alla vetta. Tornati alla Finestra, si continua a scendere nel versante di Orto di Donna e all'omonimo rifugio. Percorrendo il sentiero 180 si torna al rifugio Donegani.

DIFFICOLTÀ E con alcuni passaggi EE
TEMPI 5.30h

GIUGNO
1



G. Corsani, Monte Forato, disegno a china su carta. Accademia di Belle Arti. Archivio Zaccagna

Alpi Apuane

MONTE PISANINO

GIUGNO
8

Maestosa montagna, dagli scoscesi e ripidi versanti che si congiungono ad aerei crinali dai quali ha origine il sistema montuoso più spettacolare dell'intero arco apuano, formato dal gruppo Contrario-Cavallo-Tambura. Dal Pisanino nasce il Serchio di Gramolazzo, che unendosi a Piazza al Serchio al ramo di Soraggio, da origine al fiume Serchio. Durante l'ultima glaciazione da questi versanti scendevano alcuni ghiacciai, che con la loro erosione modellarono le rispettive valli. I più importanti, per estensione, erano quelli che dal versante nord del monte Pisanino raggiungevano Gramolazzo. Questi erano divisi dalla cresta della Mirandola.

La nostra escursione prevede la salita alla vetta per due itinerari diversi: il primo (Com. A), più alpinistico, si rivolge a un gruppo di escursionisti esperti formato da non più di 10/15 persone che raggiungeranno la vetta percorrendo la cresta della Bagola Bianca, con passaggi di I° e II° su rocce a tratti esposte. La salita da questo versante richiede piede fermo e assenza di vertigini. Il secondo gruppo (Com. B) salirà in vetta passando per il bivacco K2 e la foce di Cardeto, naturale intaglio tra il monte Cavallo e il pizzo Altare. Da qui, perdendo quota, si aggirano gli Zucchi di Cardeto e dopo un lungo traverso, a tratti esposto, si arriva in vista del canale delle Rose, che verrà salito lungo lo scosceso versante rivolto a sud fino al raggiungimento della cresta sommitale, attraverso la quale in breve saremo in vetta. La discesa, per entrambi i gruppi, avverrà per la via normale del canale delle Rose e ripercorrerà il sentiero fatto in precedenza dalla com. B.

ATTREZZATURA Per la com. A necessario imbrago con due moschettoni e cordino

ITINERARIO Val Serenaia 1050 m - M. Pisanino 1946 m.

Comitiva B: Val Serenaia - foce di Cardeto 1680 m - M. Pisanino 1946

DIFFICOLTÀ Com. A EE con passaggi di I° e II° / Com. B EE

DISLIVELLO Com. A +900 m -1000 m / Com B +1000 m -1000 m

TEMPI 7/8h

ACCOMPAGNATORI Com A A. Bogazzi, F. Tonazzini, A. Ferretti

Com. B G. Bogazzi, A. Solieri

PARTENZA ore 7 da Esselunga Avenza



Appennino Tosco - Emiliano

PANIA DI CORFINO

Parco dell'Orecchiella



Comitiva A: Sentiero Airone 1 (circa 13 km). Dal piazzale del Centro Visitatori raggiungiamo il Giardino botanico della Pania di Corfino, proseguiamo sul sentiero a destra che scende in direzione di Pruno, splendido nucleo di antichi caselli dei pastori posto sulla strada che collega Corfino con l'Orecchiella, seguiamo la storica mulattiera di San Pellegrino, si attraversa la Bandita per scendere poi all'antico alpeggio di Campaiana. La mulattiera prosegue per il bivacco Granaiola, poi per ampie praterie fino alla cima della Pania di Corfino, a 1603 m. Da qui la vista spazia dalle Alpi Apuane all'Appennino Tosco-Emiliano, dalla valle della Garfagnana sottostante al Golfo di La Spezia nelle giornate più limpide. Proseguiamo verso la storica Sella di Campaiana, attraversiamo la caratteristica "Buca dei Lupi" per tornare al punto di partenza attraverso boschi di faggi e conifere

Comitiva B > Il Sentiero della Ripa (circa 7km) Dal piazzale del Centro Visitatori attraversando rimboschimenti di conifere e bosco misto, raggiungiamo il bivio per il Rifugio Miramonti. Da qui il panorama si apre sul monte Prado 2054 m, sul monte Castellino, sulle Alpi Apuane e sulla valle sottostante. Il sentiero prosegue in salita entrando in un bosco misto tra faggi, noccioli, rose canine e biancospini, conducendo prima in una zona di brughiera e poi alla cima erbosa del Monte Ripa a quota 1283 m. Dalla vetta, il paesaggio è dominato dal Monte Cusna, "il Gigante addormentato", che con i suoi 2121 m. slm è la cima più alta dell'Appennino Reggiano. Il rientro avviene lungo il sentiero che riporta al Rifugio Miramonti, per poi ricongiungersi al sentiero dell'andata

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.

ITINERARIO

Com. A Rifugio Orecchiella 1237 m, Passo San Pellegrino 1400 m, Pania di Corfino 1603 m, Sella Campaiana 1499 m, Rifugio Orecchiella 1237 m
Com. B Rifugio Orecchiella 1237 m, Monte Ripa 1283 m, Rifugio Orecchiella 1237 m

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO Com. A + 720 m / Com. B + 355 m

TEMPI Com. A 5:30 h. / Com. B 4:30 h.

ACCOMPAGNATORI L. Faraoni, G. Cimoli, G. DeGiorgi

PARTENZA ore 7:00 da Carrara, a seguire da Esselunga Avenza in pullman



Marina di Carrara - Monte Sagro

GT10 (GRANDE TREKKING) DECIMA EDIZIONE

Dal mare alla vetta

Un viaggio straordinario – un'esperienza unica nel suo genere – ti attende lungo i suoi 35 km di emozioni e 2300 metri di dislivello positivo per la distanza intera, e 21 km con 1500 metri D+ per la mezza. Dimentica il mare e preparati a scalare le magnifiche pendici del Monte Sagro, nelle splendide Alpi Apuane, dove ti porterai a 1753 metri di altitudine. Qui, ti aspetta un panorama che ti lascerà senza fiato, un incontro sublime tra cielo e terra. Non solo le caratteristiche cave di marmo che accompagnano lo sguardo lungo il percorso, dopo i 35 km di salita non fermarsi ad ammirare i luoghi e i colori di queste zone è praticamente impossibile, colori e luoghi che di certo sono la miglior ricompensa dopo tutta questa fatica! Dal Mare alla Vetta, un pò come la metafora della vita, c'è sempre un punto da cui partire per compiere grandi imprese, lo sanno bene gli atleti, che prima dell'inizio compiono un rito molto particolare – bagnarsi le scarpe sul mare, un atto scaramantico da portare avanti negli anni.



Alpi Apuane

TRAMONTO DAL MONTE ALTISSIMO



Lo svolgimento dell'escursione sarà reso noto tramite i nostri siti

DIRETTORI DI ESCURSIONE A. Bogazzi, F. Tonazzini



Alpi Apuane

L'AGTER (Sezioni dell'AG della Toscana e Emilia-Romagna) PROPONE UN'ESCURSIONE



Località da definire.

DIRETTORI DI ESCURSIONE G. Baruffi, G. Fazzi, G. Marchi, P. Valesse



G. Corsani, *Disegno a china su carta. Al centro della valle i monti Grondilice, Contrario, Cavallo e Tambura. Accademia di Belle Arti. Archivio Zaccagna*



Appennino Tosco - Emiliano

CASONE DI PROFECCHIA - MONTE PRADO



Escursione ad anello con pernottamento

Primo giorno: da Casone di Profecchia inizia il lungo itinerario per la vetta del monte Prado. La prima parte la percorreremo all'interno di una faggeta, raggiunto il rifugio Cella si inizia a salire in panorama aperto e, arrivati al valico di Bocca di Massa, proseguiremo su l'ampio crinale fino alla vetta del monte Prado. Continuando si incontra il sentiero che conduce al rifugio Battisti in località Lama Lite, dove pernosteremo.

Secondo giorno: dal rifugio Battisti faremo una breve escursione al lago Bargettana e all'omonimo rifugio, percorrendo un comodo stradello. Al ritorno passeremo nuovamente dal rifugio Battisti e proseguiremo su sentiero fino al rifugio Segheria. Da qui si possono utilizzare due diversi itinerari: entrambe le comitive possono raggiungere insieme il passo delle Forbici e la comitiva A salire in vetta al monte Giovarello (1,30 dal rifugio Segheria al passo delle Forbici + 30 minuti per la vetta). Tutti assieme poi si torna a Casone di Profecchia.

ITINERARIO Casone di Profecchia 1314 m - Bocca di Massa 1816 m - monte Prado 2054 m - rifugio Battisti 1765 m.

Secondo giorno: rifugio Battisti - rifugio Bargettana 1740 m - lago Bargettana 1800 m - rifugio Segheria 1410 m - passo delle Forbici 1572 m - monte Giovarello 1760 m

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO primo giorno + 850 m -350 m Secondo giorno: + 50 m -550 m esclusa la salita al monte Giovarello (+200 m)

TEMPI primo giorno 6 h / secondo giorno 6 h

ACCOMPAGNATORI L. Faraoni, L. Francia, M. Marchini

PARTENZA ore 7:00 da Carrara, a seguire da Esselunga Avenza

ALPE DI SUCCISO (SENTIERO BARBAROSSA)

Sentiero Italia / Cai Carrara - Cai Sarzana



Montagna molto conosciuta e frequentata, per la relativa facilità di accesso in tutte le stagioni, è l'unico che supera i duemila metri della zona. Questa volta la saliremo utilizzando un percorso poco conosciuto e un po' avventuroso. Da Succiso Nuovo (m. 975) ci inoltriamo per la Valle Liocca, da uno stradello a fianco alla chiesa; con modesti saliscendi, su facile terreno e attraversando qualche canale, arriveremo ai Ghiaccioni (m. 1385). Da qui prendiamo un

sentiero che sale abbastanza ripido in direzione nord-ovest, su pendii erbosi e con tratti abbastanza esposti, il sentiero Barbarossa. Superata una prima cresta il sentiero, non sempre ben visibile, si apre sulla sottostante valle Liocca, con ancora maggiore esposizione. Arrivati alla cresta nord del Succiso la percorriamo interamente fino alla vetta, su tracce di sentiero, seguendo il filo di cresta molto panoramico e poco difficile, ma assai ripido. Dalla cima (m. 2016) scendiamo per la cresta ovest, via normale abitualmente utilizzata, fino alla Sella del Casarola (m. 1946), per poi scendere al rif. Consiglio e, per il sentiero di accesso a quest'ultimo, arrivare a Succiso Nuovo.

ITINERARIO Succiso Nuovo 975 m – Ghiaccioni 1385 m – Sent. Barbarossa – Cresta nord del Succiso – Sella del Casarola 1946 m – Rif. Consiglio 1570 m – Succiso Nuovo

DIFFICOLTÀ Difficoltà EE con qualche tratto esposto

DISLIVELLO +1100 m -1100 m

TEMPI 6,00/6,30 h

DIRETTORI DI ESCURSIONE A. Piccini, D. Pini

REFERENTE CAI SARZANA P.G. Voglino, P. Tonelli

PARTENZA ore 7:00 da Esselunga Avenza



STRADA DELLE 52 GALLERIE

Un tour speciale nelle Alpi Vicentine, sulle orme dei campi di battaglia della Prima Guerra Mondiale

PRIMO GIORNO L'itinerario si svolge su due diversi percorsi, con destinazione il rifugio Papa (1928 m): per la strada delle 52 Gallerie, sentiero EE scavato nella roccia (circa 3 ore) o per il sentiero attrezzato Falciopieri alle cinque cime del Pasubio, classificato Moderatamente Difficile per la sua lunghezza e dislivello +800 m. (circa 5 ore)

SECONDO GIORNO rifugio Papa - rifugio Lancia – rifugio Papa

Questa tappa prevede traversata del Pasubio fino a raggiungere la cima Palon, con la sua forma tondeggiante è la quota più elevata del crinale (2232 m). Lungo il percorso incontreremo l'area monumentale con l'Arco Romano, la Cappella commemorativa e numerosi resti di camminamenti e trincee. Il tempo di percorrenza è di circa 6 ore, per un D +750 m.

TERZO GIORNO Corno del Pasubio - Strada degli Scarubbi

Per un tratto percorreremo il solito sentiero di rientro dal Rif. Lancia. Sentiero 120/E5 sino al bivio col 142/E5, noi devieremo a destra verso Corno al Pasubio e Nido dell'Aquila in base ai nostri tempi valuteremo dove arrivare. Il rientro è previsto dalla Bocchetta di Campiglia tramite la Strada degli Scarubbi, dove terminerà la nostra escursione. (circa 5 ore) D+200 m - D-900 m

QUOTA DI PARTECIPAZIONE €150,00 a persona. Escluso viaggio con mezzi propri e spese condivise.

Al momento dell'iscrizione dovrà essere versata una caparra di €50,00

Comprende due notti in mezza pensione presso Rif. Achille Papa.

ATTREZZATURA Per chi percorrerà il sentiero attrezzato, è obbligatorio il kit da ferrata e casco

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

PARTENZA ore 7:00 da Esselunga Avenza



Alpi Apuane - Campo Cecina

LA PREVENZIONE NON VA IN VACANZA

Luigi Vignale, coordinatore Commissione Medica Regionale, assieme ad altri medici, organizzerà un incontro con i Soci per parlare di prevenzione medica.



Alpi Retiche

SENTIERO ROMA

Il Sentiero Roma è una famosa traversata in quota delle Alpi Centrali, inserita in un contesto grandioso, che contorna tutta la testata della Val Masino (So) e rimane costantemente ai piedi di grandi montagne, come: il Disgrazia, i Pizzi Torrone e del Ferro, il Badile, il Cengalo e il Ligoncio. Il Sentiero Roma venne realizzato a partire dal 1928 dalle Guide della Val Masino, su richiesta della sezione del CAI di Milano, quale proprietaria dei rifugi della zona.

L'escursione, di più giorni, è a tappe: dormiremo in vari rifugi, da raggiungere con percorsi giornalieri. L'ultimo giorno lo lasceremo per andare a riprendere le auto e per il viaggio di ritorno.

Il primo giorno da Novate Mezzola saliremo al rif. Brasca in circa 4,30 ore con dislivello di circa mille metri; il secondo dal rif. Brasca andremo al rif. Giannetti in circa 5,30 ore; il terzo giorno dal rif. Giannetti al rif. Allievi Bonacossa in circa 4,30-5,00 ore; il quarto giorno dal rif. Allievi Bonacossa al rif. Cesare Ponti, in circa 6,30 ore; il quinto giorno discesa a valle e rientro.

L'intero percorso è difficile e faticoso. È consigliata una buona preparazione fisica ed esperienza su terreno tecnico – le parti più esposte sono comunque attrezzate – è riservato a persone ben allenate e con cognizioni tecniche adeguate.

Le iscrizioni saranno aperte il 1° marzo per permettere la prenotazione dei rifugi (necessario il sacco lenzuolo), con versamento di caparra, e saranno chiuse il 30 aprile.

ATTREZZATURA imbrago e kit da ferrata, casco

DIFFICOLTÀ EEA

DIRETTORI DI ESCURSIONE A. Piccini, G. Bogazzi

PARTENZA ore 7,30 da Esselunga Avenza



Appennino Tosco - Emiliano

VAL DI LUCE - LAGO SANTO MODENESE Traversata

La Val di Luce è una bella valle che si apre a ventaglio come un immenso anfiteatro, è dominata a sud dall'Alpe Tre Potenze (m 1940), a sud-est dal Dente della Vecchia (m 1892), a est dal Monte Gomito (m 1892). La nostra escursione inizia da casa Coppi, si sale sulla carrareccia che arriva fino all'hotel in pietra ora trasformato in bar/ristorante, si prosegue sulla pista da sci fino al Passo di Annibale e si scende fino a Foce al Giovo dove passa la "Strada dei Duchi", costruita nel 1818 dai Duchi di Modena e di Lucca per collegare le due città. Da qui il gruppo B scenderà, con qualche breve risalita, direttamente al Lago Santo (m 1470) con possibilità di pranzo in rifugio, mentre il gruppo A proseguirà sul sentiero 521 sino alla vetta del Monte Rondinaio Lombardo (m 1826).

ITINERARIO Val di Luce 1495 m, Passo di Annibale 1795 m, Foce al Giovo 1665 m, Lago Santo Modenese 1470 m, Monte Rondinaio Lombardo 1826 m

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO Com. A 675 m / Com. B 390 m

TEMPI Com. A 4:45 h / Com. B 4:00 h oltre le soste

ACCOMPAGNATORI G. Cimoli, G. Vené, A. Giacobbi

PARTENZA ore 7 da Carrara Piazza Farini, a seguire da Esselunga Avenza in pullman



Lombardia

ACCANTONAMENTO DI CINQUE GIORNI IN MONTAGNA IN RIFUGIO O SIMILE

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

DIRETTORI DI ESCURSIONE A. Vignoli, D. Pini, G. Marchi



MONTE MATTO

Sentiero Italia / Cai Carrara - Cai Sarzana



Classico itinerario appenninico, facile e molto panoramico per la varietà dei luoghi attraversati. Una parte del percorso interessa il Sentiero Italia.

Dal Rifugio Lagoni (1345 m), raggiunto per strada sterrata da Loc. Cancelli in Alta Val Parma, si imbocca un sentiero (segn. 711-715) in direzione del Lago Gemini inferiore e lo si costeggia. Superato anche il lago superiore, si procede verso una torbiera per poi svoltare a destra sul sent. 715, e risalire fino al Lago Scuro (1526 m), splendido punto panoramico; si sale ancora fino a Passo Fucicchia (1674 m), che separa la Valle di Badignana dalla Valle dei Lagoni, dove una eventuale comitiva C potrebbe separarsi dal resto del gruppo per scendere alle Capanne di Badignana. Si prosegue in direzione del piccolo lago Bicchiere (m. 1725) e si arriva alla Sella del M. Matto (1789 m) e da qui in vetta (1836 m). Per la discesa si procede lungo il crinale spartiacque sul sentiero 00: arrivati al Passo di Badignana a q. 1680 m (una eventuale com. B potrebbe scendere alle capanne di Badignana) si continua su crinale con le vallate della Lunigiana in bella vista; giunti al Passo delle Guadine (1679 m) si abbandona il crinale scendendo sul sent. 719 fino alle Capanne di Badignana (1479 m) e scendere su strada sterrata fino ai Lagoni.

ITINERARIO Lagoni (m.1345) – Passo Fugicchia 1674 m – Monte Matto 1836 m – Passo di Badignana 1680 m – Passo delle Guadine 1679 m – Capanne di Badignana 1479 m – Lagoni

DIFFICOLTÀ EE (E per eventuale com. B o C)

TEMPI 6h

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

PARTENZA ore 7,00 da Esselunga Avenza

**TRE GIORNI A CHAMONIX**

Il Lac Blanc, incastonato nel cuore delle Aguilles Rouges, offre panorami magnifici su tutto il versante francese del massiccio del monte Bianco. L'itinerario si svolge lungo il fianco nord-ovest della valle dell'Arve e coincide quasi del tutto con il Tour del Monte Bianco, un percorso escursionistico che in 170 km aggira il massiccio del monte più alto d'Europa passando per Italia, Francia e Svizzera. Per tutti i tre giorni è possibile ammirare le principali vette e ghiacciai che dominano la valle di Chamonix come l'Aiguille Verte, il Mer de Glace, l'Aiguille du Midi e il Monte Bianco.

1° GIORNO Partenza da Carrara con mezzi propri si raggiunge la località di Tré-Le-Champ dove si parcheggia l'auto e si campeggia per la notte.

2° GIORNO salita al Refuge du Lac Blanc (2352mt).

Lasciata la macchina al parcheggio di Tré-Le-Champ (1417mt) si sale lungo una ripida salita nel bosco caratterizzata da innumerevoli tornanti. Finita questa parte i larici si interrompono e la pendenza si fa più dolce, da qui si può iniziare ad ammirare la vista mozzafiato sul Aiguille Verte e il ghiacciaio dell'Argentiere. Si procede su questo balcone panoramico fino a raggiungere la località di Tete aux Vents (2130mt), caratterizzata da un grosso ometto di pietra, da lì si prende il bivio in direzione Lac Blanc passando prima per il Lac Cheserys. Si arriva quindi al lago e al suo rifugio, che ci ospiterà per la notte.

Il dislivello è di circa 1000mt. difficoltà E

3° GIORNO discesa a Chamonix (1035mt)

Si parte la mattina e si scende in direzione del Refuge de La Flégère. Raggiunto il rifugio si prosegue lungo il percorso del TMB arrivando in zona Planpraz, crocevia di vari impianti di risalita. Da adesso si scende in direzione Chamonix con un lungo sentiero caratterizzato da molti tornanti. Arrivati a fondovalle si cammina verso il centro città dove prenderemo il treno per rientrare a Tré-Le-Champ.

Il dislivello negativo è di circa 1300mt. Difficoltà E

Maggiori dettagli saranno forniti nei canali Juniores a ridosso dell'iscrizione (Aprile).

DIFFICOLTÀ E

DIRETTORI DI ESCURSIONE F. Coli, P. Valesè



Appennino Tosco-Emiliano

CUTIGLIANO - LAGO SCAFFAILOLO - PUNTA SOFIA

Parco Regionale del Corno alle Scale



Dal paese di Cutigliano, tramite cabinovia, si arriva alla stazione della Doganaccia. Poco più avanti il sentiero si dirama in due itinerari diversi: a sinistra si raggiunge Croce Arcana e si prosegue in direzione del passo della Calanca, punto d'incontro dei due itinerari, oppure proseguendo sul sentiero 66, più breve, ma più ripido, si arriva direttamente sul crinale 00. Dal passo in circa 30 minuti si raggiunge il lago Scaffaiolo, incantevole specchio d'acqua sul crinale divisorio tra le province di Modena e Pistoia. Affacciato sul lago, si trova lo storico rifugio Duca degli Abruzzi. Qui il gruppo si potrebbe dividere in due comitive: la A, proseguendo lungo l'ampio crinale, in circa 1 h, raggiungerebbe la vetta di Punta Sofia, sormontata da una discutibile croce. La B, invece, può fermarsi al rifugio sulle rive del lago. Il ritorno alla Doganaccia avrà luogo per il solito sentiero percorso al mattino.

ITINERARIO Cutigliano 680 m – Doganaccia 1550 m – Croce Arcana 1680 m - passo della Calanca 1740 m – rifugio Duca degli Abruzzi – 1787 m – punta Sofia – 1945 m

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO Com. A 450 m / Com. B 300 m

TEMPI Com. A 6 h / Com. B 4,30 h oltre le soste

ACCOMPAGNATORI G. Cimoli, L. Faraoni, R. Musetti

PARTENZA ore 7 da Carrara Piazza Farini, a seguire da Esselunga Avenza in pullman

Alpi Apuane

TRAMONTO DAL MONTE SAGRO



La data è indicativa. Dettagli saranno forniti sui canali social della sezione.

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



Dolomiti

SETTIMANA IN DOLOMITI



Programma da definire. Sarà pubblicato a febbraio sui social.

ACCOMPAGNATORI G. DeGiorgi - L. Faraoni

Alpi Retiche

BREONIE OCCIDENTALI Parete Bianca m.3016 e Schneespitze m.3172



Tra Vipiteno e il passo del Brennero si insinua sulla destra orografica la valletta di Fleres, prima tributaria della valle Isarco. E' considerata una delle più belle vallate alpine, grazie alla sua natura incontaminata e genuina. Il paesaggio montano è caratterizzato dal superbo Tribulaun di Fleres e dalla bellissima Parete Bianca, mèta della nostra escursione, e vanta spettacolari sentieri e tracciati anche impegnativi che conducono in alta quota. La Parete Bianca, montagna di oltre 3.000 metri, è veramente singolare perché la sua parete sud appare come una triangolare piramide bipartita: la parte superiore è biancastra (da cui il nome) perché formatasi circa 300 milioni di anni fa da rocce calcaree, mentre la parte inferiore basale è di roccia metamorfica scura, ancora più antica. A dividere le due parti una lunga cengia orizzontale di circa 200 metri, che percorreremo, e che separa nettamente le due formazioni, una vera rarità.

SABATO 23 AGOSTO Viaggio fino a Sant'Antonio in val di Fleres m. 1270 risalendo la val d'Adige e la valle Isarco fin dopo Vipiteno.

Dall'ultimo parcheggio posto a m.1460 si imbecca il sentiero delle cascate fino ad ammirare la cascata dell'Inferno, ultima di una serie di spettacolari salti. Con il sentiero n.8 dapprima boschivo e in seguito più aperto con ampi panorami sulle valli Fleres e Isarco, si prosegue al cospetto della spettacolare maestosa parete del Tribulaun di Fleres, fino a raggiungere il rifugio Calciati m.2368 che si trova in posizione spettacolare nei pressi del lago Sànes. Ore 3 - dislivello + 960 / - 50, diff. E

Cena e pernottamento

DOMENICA 24 AGOSTO Traversata al rifugio Cremona e salita alla Parete Bianca.

Si lascia il rifugio Calciati e si sale alla cresta di confine sui 2750 metri; la si percorre fino quasi in cima al Dente Alto m.2924 per poi, dopo alcuni saliscendi a volte scomodi, arrivare all'aerea cengia, posta 1500 metri al di sopra del fondovalle, che si percorre interamente. A quota 2870 m. si lascia il sentiero che scende al rifugio Cremona per salire in circa mezz'ora alla vetta della Parete Bianca m.3016 superando qualche gradone con passi di facile arrampicata. Ridiscesi al sentiero della cengia si perde quota con numerosi tornanti e con l'aiuto di alcune attrezzature metalliche si perviene ai sottostanti pendii erbosi per poi affrontare un'ultima salita e giungere al rifugio Cremona posto in posizione stupenda presso il lago Stuben a m.2423

Ore 5, dislivelli + 800 / - 750, diff. EEA

LUNEDÌ 25 AGOSTO Salita al Monte della Neve m.3172 e discesa a valle.

L'ascensione al Monte della Neve (così chiamato perché in passato era coperto di neve) si svolge in un paesaggio vario e avvincente, dapprima su terreno roccioso levigato, poi su morene, e infine per la rocciosa ma non difficile cresta Est fino a raggiungere la croce di vetta (ore 2,30 dal Rifugio). Rientrati al rifugio Cremona per la stessa via di salita, si prosegue per il sentiero n.6 scendendo per pendii all'inizio sassosi, ma in seguito boschivi toccando anche alcuni alpeggi, per rientrare a Fleres concludendo così un periplo circolare di tutto rispetto.

Ore 7 in totale, dislivello + 750 / - 1710, diff. EE

DIFFICOLTÀ Percorso adatto ad escursionisti ben allenati con passo sicuro su terreno talvolta impervio e con alcuni tratti ripidi ed attrezzati con catena. L'attraversamento della cengia il secondo giorno richiede passo sicuro e assenza di vertigini.

ATTREZZATURA Il set da ferrata con imbrago per assicurarsi lungo i tratti attrezzati è a discrezione dei partecipanti. Il casco è invece necessario.

ISCRIZIONI Le iscrizioni si aprono in sezione Lunedì 3 Febbraio ore 19 con versamento di una caparra di 100 euro fino ad esaurimento dei posti disponibili (max 25/30 posti)

QUOTE DI PARTECIPAZIONE Saranno comunicate più avanti in relazione al mezzo di trasporto (bus o auto)

DIREZIONE DI GITA Fabrizio Molignoni, Andrea Piccini

Alpi Apuane

CANALE DELLA PIASTRELLA

AGOSTO

31

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

Si parte da Renara seguendo il sentiero per la lizza Denham (monorotaia), che permetteva il passaggio di un carrello (macchinetta Denham) che trasportava fino a 11 t di marmo. A fianco una scalinata in roccia o cemento permetteva ai cavatori di salire o scendere e di controllare l'attività della lizza, il tratto che porta fino alla prima costruzione alloggio per i cavatori contava 2500 scalini, in totale erano circa 4800. Si prosegue salendo la monorotaia fino a incontrare sulla dx l'indicazione per il sentiero dei cavatori, si continua risalendo lungo quest'ultimo fino a raggiungere il punto dove spiana e da dove proviene la lizza Bagnoli. A questo punto si scende a dx nel greto del torrente (sopra si nota la casa di ricovero dei cavatori). Si scende nel canale della Piastrella per una cinquantina di metri sulla sx orografica raggiungendo, sempre sulla sx, la evidente prima sosta di calata. Le calate in corda doppia da compiere sono sei, di cui l'ultima è di circa 60 metri, all'interno di un ambiente altamente suggestivo. Finite le calate, si prosegue la discesa sul lato dx del canale su blocchi e detriti in direzione di due piante ravvicinate e da questo punto ci si riporta sulla monorotaia percorsa in salita.

ATTREZZATURA Imbrago, casco, attrezzatura completa per discesa in corda doppia, due cordini, due moschettoni

DIFFICOLTÀ EEA

DISLIVELLI +600 m -600 m

TEMPI 7h

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

PARTENZA ore t.30 da Esselunga Avenza



Appennino Tosco-Emiliano

GIRO DELLA PALMARIA

SETTEMBRE

7

In auto fino a Portovenere, poi vaporetto e giro dell'isola.

ACCOMPAGNATORI D. Pini, G. Baruffi



Alpi Apuane

TRAVERSATA DEI BIMBI (satelliti del monte Procinto)

La traversata è riservata a gente esperta con dimestichezza nel superamento di passaggi di III° e IV°, e discese in corda doppia.

Da Stazzema, passando da Casa Giorgini, si continua a salire fino alla Baita degli Scoiattoli. Percorrendo un breve tratto di sentiero in direzione della foce di Petrosiana, lo si abbandona per salire una traccia che conduce alla foce di Bimbi, nelle cui vicinanze si trova l'attacco della via. Il suo sviluppo alterna tratti di arrampicata con difficoltà fino al IV grado, tratti di cresta e discese in corda doppia. Con l'ultima discesa in corda doppia si torna alla Baita degli Scoiattoli e nuovamente al parcheggio.

ATTREZZATURA Imbraco, casco, due cordini, tre moschettoni e attrezzatura per calate in corda doppia

DIFFICOLTÀ Alpinistica con passaggi fino al IV°

TEMPI 7/8h

DIRETTORI DI ESCURSIONE E. Stefanelli, R. Todisco

PARTENZA ore 7 da Esselunga Avenza

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



Procinto e Casa Gherardi - 1890.
Archivio CAI Milano



Alpi Apuane
MONTE SUMBRA
da Vianova



La Penna di Sumbra è una formazione rocciosa di dimensioni imponenti, che ha influenzato abitudini e cultura della Garfagnana. Conosciuto anche come Principe delle Apuane, questo rilievo spicca quasi solitario rispetto al resto della catena, divide la valle della Turrîte Secca dalla valle del Torrente Edron e vanta panorami tra i più belli delle Alpi Apuane.

L'ascesa al Monte Sumbra inizia dall'abitato di Vianova, si sale lungo la strada sterrata che attraversa dapprima una pineta e poi prosegue per un lungo tratto nella faggeta; in breve arriviamo al crocevia indicato come Maestà del Tribbio, il sentiero prosegue con tratti pianeggiati e altri un po' ripidi sino al Colle delle Capanne e poco più avanti al punto panoramico con vista sul Monte Corchia e sulle Panie.

Oltrepassata una leggera salita costellata da massi si giunge a vedere la spettacolare parete sud del Sumbra che s'affaccia sulla Valle della Turrîte, seguiamo il versante nord passando su rocce scanalate e verso il crinale erboso molto agevole da percorrere.

La cima è costituita da un vasto cupolone erboso, sul cui culmine si trova una grande croce in ferro, il panorama dalla vetta è spettacolare: si abbraccia tutta la Garfagnana, con una vista stupenda sul Lago di Vagli e su tutto l'Appennino Tosco-Emiliano, sullo sfondo la meraviglia del mare, delle isole toscane e della Corsica; Dietro alle vicine vette del Fiocca, del Sella e della Tambura si scorgono alcuni pezzi del Golfo Ligure, con il suo Appennino e in lontananza, le Alpi Liguri e Marittime.

ITINERARIO Vianova 1096 m, Maestà del Tribbio 1159 m, Colle delle Capanne 1433 m - Monte Sumbra 1769 m

DIFFICOLTÀ E / EE

DISLIVELLO 800m

TEMPI 5,30h

ACCOMPAGNATORI A. Giacobbi, G. Cimoli, L. Faraoni, L. Giorgieri

PARTENZA ore 7:30 da Carrara Piazza Farini, a seguire da Esselunga Avenza in pullman

Appennino Tosco - Emiliano

WEEK END IN APPENNINO

Quattro Ferrate tra il paese di Civago e la Pietra di Bismantova

Il Nostro Week End in Appennino sarà caratterizzato da quattro ferrate classificate da moderatamente difficili a difficili e una classificata facile, che percorreremo in discesa.

Barranco del Dolo e del Monte Penna a Civago; degli Alpini, Orto del Mandorlo e Ultimo Sole alla Pietra di Bismantova.

PRIMO GIORNO: Barranco del Dolo e monte Penna (Civago)

La ferrata Barranco del Dolo è di difficoltà moderata eccetto le due placche verticali, esposte e senza appigli nella parte finale e per questo non va sottovalutata. Questi due tratti, seppur brevi, elevano il grado di difficoltà della ferrata rendendola inadatta a persone inesperte e non allenate. Prestare attenzione nel tratto di cengia prima di giungere all'attacco.

Tempi Percorrenza Ferrata h 1,00

Tempi Percorrenza Itinerario h 1,30

Classificazione D

Dislivello ferrata 135 m. Itinerario completo +950 m.

Ferrata monte Penna La ferrata è breve, tuttavia risulta atletica e un paio di passaggi possono mettere in seria difficoltà l'escursionista inesperto o poco allenato. Una peculiarità è che i tratti difficili vanno aumentando lasciando, di fatto, poche opportunità di interrompere la salita e tornare sui propri passi. Nell'estate 2018 son state inserite due ulteriori staffe nel passaggio chiave della via che riducono significativamente la difficoltà di questo passaggio.

Tempi Percorrenza Ferrata h 1,00 Tempi percorrenza Itinerario completo h 2,30. Classificazione D

Dislivello ferrata 145 m. Itinerario completo +480 m.

Dopo Civago la nostra destinazione sarà Castelnuovo nei Monti, dove pernoveremo.

SECONDO GIORNO: Ferrata degli Alpini, dell'Ultimo Sole Ferrata Orto del Mandorlo (Pietra di Bismantova)

La prima sezione della **ferrata 'Orto del Mandorlo'** è in comune con quella **degli Alpini**, ed è contraddistinta da un generale sali scendi, in cui sono pre-



senti due passaggi in discesa impegnativi e sono da considerarsi moderatamente difficili, in particolare la discesa nei pressi del settore Spigolo dei Nasi e la discesa nella grotta del Sambuco.

La ferrata degli Alpini, che si sviluppa parallelamente alla più recente Orto del Mandorlo, è caratterizzata da una spiccata verticalità, mai troppo difficile, che, grazie all'ausilio di staffe nei punti più difficili, porta ad una progressione gradevole e divertente, fino a raggiungere una scaletta decisamente esposta che ci accompagna all'uscita della ferrata.

Tempi Percorrenza Ferrata h 1,00

Classificata PD

Dislivello Ferrata 100 Mt.

Ferrata dell'Ultimo Sole (che percorreremo in discesa dopo aver salito la ferrata degli Alpini)

La ferrata è divisa in due parti: la prima è una lunga cengia con facili sali e scendi. In molte parti il cavo funge da corrimano e non si incontrano grandi difficoltà. La seconda parte è sicuramente più interessante, verticale e divertente.

Tempi Percorrenza Ferrata h 0,45

Classificazione F

Dislivello Ferrata -70 Mt.

La ferrata Orto del Mandorlo, installata nell'autunno 2023, è caratterizzata da un fondo terroso e una roccia non sempre di buona qualità. Presenta comunque passaggi facili ad eccezione di due moderatamente difficili verso la fine del percorso.

Tempi Percorrenza Ferrata h 1,00

Tempi Percorrenza Itinerario h 2,00

Classificata PD

Dislivello Ferrata 100 m.

Itinerario completo 280 m.

Numero Max Partecipanti: 20 (escluso gli accompagnatori)

ATTREZZATURA Attrezzatura omologata per ferrata, casco e longe con moschettone

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

PARTENZA ore 7,00 Esselunga Avenza con mezzi propri



Appennino Tosco - Emiliano

CIMA CANUTI

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

Dal Passo di Lagastrello si scende lungo la strada provinciale in direzione Aulla. Al primo tornante si segue a destra il sent.110 tra castagni, radure e infine faggi, per raggiungere poi il crinale appenninico alla Foce Branciola. Si prosegue sul sentiero 00 che affronta la dorsale di Cima Canuti. Superata l'anticima, si sale la vetta di Cima Canuti 1743 m. Si prosegue ancora lungo il crinale fino al vicino monte Malpasso 1715 m.

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

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

DIFFICOLTÀ EE

DISLIVELLO +750 m -750

TEMPI 6h circa

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

PARTENZA ore 7 da Esselunga Avenza



Costa livornese

LA VIA DEI CAVALLEGGERI DA PIOMBINO da Cala Moresca al Golfo di Baratti



Il nostro itinerario inizia da Cala Moresca nel quartiere di Salivoli, seguiamo il sentiero 302, chiamato anche sentiero dei Cavalleggeri, finanziari dell'epoca medievale che controllavano questo tratto di costa per la Repubblica Pisana su concessione dello Stato Pontificio; Seguiamo il sentiero che sale e scende lungo la costa, ammirando il bellissimo panorama sul vicino Arcipelago Toscano e sulla Corsica, arriveremo alla spiaggia di Fosso alle Canne, alla Cala di San Quirico e alla Buca delle Fate, piccola spiaggia incastonata tra le rocce che scendono a picco sul mare, dove ci fermeremo per uno spuntino. Riprendiamo il cammino sul sentiero 301, le tombe ipogee etrusche sono facilmente visibili lungo il percorso, raggiungeremo Populonia, visiteremo la Rocca e da qui scenderemo al golfo di Baratti, dove troveremo il pullman ad attenderci.

ITINERARIO Salivoli, Populonia 170 m, Golfo di Baratti

DIFFICOLTÀ T - E

DISLIVELLO 335m

TEMPI 4h oltre le soste

ACCOMPAGNATORI L. Faraoni, G. Cimoli

PARTENZA ore 7:00 da Carrara Piazza Farini, a seguire Esselunga Avenza in pullman



Alpi Apuane

PANIA DELLA CROCE DA PASSO CROCE



Lasciamo le macchine a passo Croce e seguendo la via sterrata in circa trenta minuti raggiungiamo Fociomboli. Imbocchiamo la via di cava del retro-Corchia sulla destra e dopo poco prendiamo il sentiero CAI 129, a sinistra, che entra nel fitto bosco e in poco più di un'ora raggiungiamo il rifugio del Freo, in località Mosceta. Giusto il tempo per un caffè ed iniziamo a salire

verso la vetta della Pania della Croce seguendo prima il sentiero CAI 126. Man mano che saliamo il monte Sumbra e Fiocca diventano sempre più evidenti, mentre dietro di noi ci fa sempre compagnia il monte Corchia. Raggiungiamo il colle che separa il Pizzo delle Saette dalla Pania e seguendo la larga cresta raggiungiamo la croce di vetta.

Dopo una breve sosta, torniamo a Mosceta per lo stesso percorso. Per il rientro a Passo Croce, adesso seguiamo il sentiero CAI 128 che ci conduce al Puntato, un antico villaggio alpestre di baite in pietra ai piedi del monte Corchia e Freddone. Dalla chiesina del Puntato imbocchiamo il sentiero CAI 11 fino a Fociomboli e quindi torniamo alle macchine a passo Croce per via sterrata.

ITINERARIO Passo Croce 1050m, Rifugio Del Freo 1180m, Pania della Croce 1859m, Rifugio Del Freo 1180m, Alpeggio del Puntato 1000m, Passo Croce

DIFFICOLTÀ EE

DISLIVELLO +1000m - 1000m

TEMPI 7h

DIRETTORI DI ESCURSIONE A. Ferretti, P. Valesse, A. Arrighi

PARTENZA ore 7 da Esselunga Avenza



Alpi Apuane

MONTE CALAMAIO

OTTOBRE

5

È una grossa collina boscosa che sovrasta l'abitato di Gorfigliano, ma porta l'appellativo di monte per la bellezza del panorama che si può godere dalla sua cima; insolita escursione e inedita per la nostra Sezione.

Dal paese di Gorfigliano (m. 685), (Via Solchetta), si prende un sentiero nella parte alta del paese che, dopo un tratto in falso piano nel bosco, si inerpica fino alla vetta del M. Calamaio (m. 1041). Dalla vetta, brulla e priva di alberi, si possono ammirare gli Appennini, la Carcaraia e in primo piano la cresta della Mirandola e il Pisanino nel suo versante nord-est. Si scende poi per cresta fino alla Sella del Calamaio e si continua su sentiero delimitato da staccionata e zone picnic con bei tavoli, nel versante opposto a quello di salita, fino ad una strada in loc. Pianellaccio. Si prosegue su strada fino ad un grosso pannello in legno a q. 970 e si imbecca uno stradello, che presto si trasforma in sentiero: lo si segue fino al limite del bosco e, ad un bivio, si prende a destra per arrivare ad una conca erbosa con dei ruderi di vecchi ricoveri di pastori (m. 1309). Siamo alle pendici del Pisanino, alla base del grande versante nord della montagna più alta delle Apuane. Discesi brevemente per la via di accesso, troviamo un cartello con indicazione per la grotta della Speluca (m. 1150); da qui si torna alla strada sterrata e la seguiamo fino alla chiesa Vecchia di Gramolazzo; è situata su un colle sopra il paese e faceva parte di un grosso castello, edificato in posizione strategica, di cui rimangono tracce evidenti che meritano una visita. Su sentiero si scende fino al parcheggio della chiesa di Gramolazzo (m. 610), dove la mattina avremo lasciato qualche auto per tornare a Gorfigliano.

ITINERARIO Gorfigliano 685 m – M. Calamaio 1041 m . Pianellaccio 970 m – pendici del Pisanino 1309 m – Grotta della Speluca 1150 m- Gramolazzo 610 m

DIFFICOLTÀ T (con qualche tratto E)

DISLIVELLO + 650 m -700 m

TEMPI 5,00 -5,30 h

DIRETTORI ESCURSIONE A. Piccini, D. Pini, L. Geloni

PARTENZA ore 7 da Esselunga Avenza



Pendici Nord - Occidentali del Pratomagno

ABBAZIA DI VALLOMBROSA La Foresta di Vallombrosa

OTTOBRE

5

L'escursione ci farà conoscere un luogo importante dal punto di vista storico, artistico e religioso della grande montagna: Vallombrosa, una millenaria abbazia immersa in una rigogliosa foresta.

La comitiva A segue il percorso che dal Monastero ci condurrà sul Monte Secchieta (14 km) per rientrare attraverso una faggeta di particolare suggestione alla stupenda Abbazia di Vallombrosa.

La comitiva B effettuerà un percorso più breve rimanendo nei dintorni dell'Abbazia, un modo per approfondire la conoscenza di questo luogo sacro, creato dalla natura e dall'uomo.

ITINERARIO Vallombrosa 957 m, Monte Secchieta 1450 m

DIFFICOLTÀ T - E

DISLIVELLO 600m

TEMPI 4h oltre le soste

ACCOMPAGNATORI A. Giacobbi, L. Francia, M. Marchini, G. Cimoli

PARTENZA ore 7:00 da Carrara Piazza Farini, a seguire Esselunga Avenza in pullman



G. Corsani, Disegno a china su carta. Monti Corchia e Pania della Croce.
Accademia di Belle Arti. Archivio Zaccagna

Alpi Apuane
MONT'ALTO



Dal paese di Retignano, nei pressi di un piccolo parcheggio, inizia il sentiero SAV che seguendo il fianco del monte, alternando brevi salite ad altrettante discese, arriva nel piazzale di cava Luchera, abbandonata sul finire degli anni '60 del Novecento. Lasciato il sentiero, inizia l'ascesa al Montalto percorrendo il lungo tratto di cresta fino a raggiungerne la vetta. La prima parte di crinale si percorre facilmente, facendo attenzione alle numerose frammentazioni del terreno. La seconda, invece, richiede un minimo di esperienza per affrontare passaggi di 1° grado. E si estende alternando cime secondarie a insellature prima della vetta. Arrivati in vista della prima cima e superati alcuni facili passaggi, si giunge a una sella divisoria tra i due vertici. Salita anche la seconda, siamo di fronte alla vetta principale che la raggiungeremo percorrendo un tratto di cengia e un canalino con alcuni facili passaggi. Dalla vetta, proseguendo in direzione nord-ovest, inizia la discesa fino a incontrare il sentiero che conduce nuovamente al paese di Retignano, dove termina l'escursione.

ATTREZZATURA Imbrago, casco, 1 cordino e 2 moschettoni

ITINERARIO Retignano 306 m - cava Luchera - Mont'Alto 915 m

DIFFICOLTÀ EE

DISLIVELLO + 700 m -700 m

TEMPI 6h

DIRETTORI ESCURSIONE R. Todisco, A. Piccini

PARTENZA ore 7,30 da Esselunga Avenza



Appennino Modenese

SENTIERO DELLE CASCATE
di Sant'Annapelago



Percorso ad anello nel Parco del Frignano, alla scoperta delle 5 Cascate di Sant'Annapelago lungo il Rio Valdarno e il Fosso del Terzino.

Il Sentiero percorre antichi itinerari e strade forestali usate dai viandanti, dai boscaioli, dai carbonai, dai pastori e dai vetturini con i loro animali da soma. Seguiremo le indicazioni giallo – verdi SDC, al termine della strada asfaltata inizia una traccia che sale ripida nel bosco, aggirata una dorsale, ci portiamo nel versante sinistro del Rio Fontanacce prima e del Rio Valdarno poco dopo. Le cascate che incontreremo durante il percorso sono: del Rio Fontanacce-del Rio Valdarno-della Bandita-del Sassorso-della Cascadora. Ripreso il sentiero, ora dotato di parapetti in legno a protezione di alcuni metri un po' esposti, un punto panoramico ci permette una differente visuale della doppia cascata, compiamo l'ultima deviazione a salire in direzione il Pozzo del Pisano (segnavia CAI 541 in direzione Lago Santo), superiamo il Rio Fontanacce e il Rio Valdarno su di un piccolo ponticello, procediamo in salita su sassoso sentiero che ci porta in quota sopra alle case di Ponte Sant'Anna e poi più comodamente al punto di partenza.

ITINERARIO Sant'Annapelago 1057 m, percorso ad anello di circa 12 km

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 500m

TEMPI 5h

ACCOMPAGNATORI L. Faraoni, G. Cimoli, R. Musetti

PARTENZA ore 7:30 da Carrara, a seguire da Esselunga Avenza in pulman



Alpi Apuane

PIZZO D'UCCELLO Casco, imbrago e
in cordata con i ragazzi più grandi



DIRETTORI DI ESCURSIONE D. Pini, N. Lugarini

CASTAGNATA SOCIALE



Riviera Ligure di Levante

MONEGLIA - DEIVA MARINA - FRAMURA Sentiero Verde Azzurro - itinerario 11



Percorreremo un tratto del sentiero Verde Azzurro che collega Genova a La Spezia passando per le Cinque Terre e Portovenere.

L'escursione inizia dal paese di Moneglia, al ponte sul fiume Bisagno inizia il sentiero che sale sino a raggiungere la località di Lemoglio da cui si gode un bellissimo panorama su Moneglia e sul promontorio che la separa da Riva Trigoso; si prosegue in salita sino alla località di San Pantaleo punto più alto dell'escursione, si scende verso la località di Castagnola (sentiero 641) per arrivare al bellissimo borgo di Deiva Marina e dopo una breve sosta torniamo in cammino con il sentiero che sale ripido e tortuoso sino a raggiungere Casa Serra, per poi scendere a Framura..

ITINERARIO Moneglia 4 m, Valico di San Pantaleo 325 m, Deiva Marina 18 m, Framura 50 m

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO + 670 m - 524 m

TEMPI 4:30 h. oltre le soste

ACCOMPAGNATORI G. Cimoli, L. Francia, A. Giacobbi

PARTENZA ore 8:00 stazione FS Carrara – Avenza (in treno)



Alpi Apuane

GIOCO DELL'ARRAMPICATA SU FACILI "VIE DI ROCCIA" (falesia Castellana Sp.)

DIRETTORI DI ESCURSIONE N. Lugarini, A. Vignoli



Riviera Ligure

CAMPIGLIA IL TELEGRAFO LA SPEZIA CON I GENITORI

DIRETTORI DI ESCURSIONE G. Marchi, P. Valese



Alpi Apuane

DA PASSO LUCESE: MONTI PEDONE-PRANO-PRANA Cai Carrara - Cai Sarzana

Da passo Lucese si prende il sentiero 101, percorribile in parte con le auto e poco prima di arrivare alla sbarra è possibile lasciare le auto nei piccoli spazi che troveremo. Proseguendo si raggiunge uno stradello sulla sinistra che porta a casa Bernardi o Bernardone a circa 720 metri di quota nei pressi di una cava abbandonata. Attraverso una traccia di sentiero si raggiungono le pendici sud-orientali del monte Pedone, la più meridionale delle cime apuane, fatta eccezione per un paio di grosse colline. Il percorso diventa piuttosto ripido e porta alla vetta erbosa a 1013 m, indicata da un cippo. Proseguendo lungo il crinale, si raggiunge il monte Prano a quota 1091, una specie di altopiano non segnato, e si procede fino alla vetta del Prana a 1218 m. Per il ritorno si scende sempre per tracce fino a un bivio che porta alla Casa del Maestro all'interno di un'abettaia e da qui si raggiunge di nuovo il sentiero 101 fino alle auto.

ITINERARIO Passo del Lucese 550 m – monte Pedone 1013 m – monte Prano 1091 m – monte Prana 1218 m

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO +800 m -800 m

TEMPI 6h circa

DIRETTORI DI ESCURSIONE L. Geloni, G. Bogazzi

REFERENTE CAI SARZANA G. Campanile

PARTENZA ore 7,30 da Esselunga Avenza



Riviera di levante

DA SESTRI LEVANTE A CHIAVARI

Cai Carrara - Cai Sarzana



Attraverso sentieri affacciati sul mare alla scoperta della costa tra Sestri Levanti e Chiavari per la salita a Case Mandrella, la Via dei Ponti, le Rocche di Sant'Anna e il Monastero di Santa Giulia.

Dalla stazione di Sestri Levante attraversiamo la città per dirigerci verso il cimitero, dove prenderemo il sentiero che ci porterà alla località di Case Mandrella. Da qui riscenderemo a Sestri Levante e attraverseremo tutto il lungomare per poi prendere la "Strada dei Ponti" che salendo per un dislivello di un centinaio di metri ci porterà alle Rocche di Sant'Anna. Si prosegue per un sentiero a mezza costa per poi scendere a Cavi di Lavagna. Da qui inizieremo a salire nuovamente per il "Sentiero della Costa" che, attraverso scalinate e mulattiere, ci porterà all'abitato di Santa Giulia di Centaura. La Chiesa di Santa Giulia, già citata nei documenti del XI secolo, fu completamente ristrutturata nel 1654. Davanti all'edificio possiamo ammirare un leccio secolare tutelato come albero monumentale.

Ci aspetta una bella discesa tra piccole aree boschive, fasce terrazzate e uliveti fino alla quota del mare, dove cammineremo tra le vie della cittadina di Lavagna. Attraversato il fiume Entella raggiungeremo la meta della nostra gita, la città di Chiavari con i suoi portici.

ITINERARIO Stazione Sestri Levante - Case Mandrella 110 m - lungomare Sestri Levante - Rocche di Sant'Anna 110 m - Cavi di Lavagna - Santa Giulia di Centaura 244 m - Chiavari

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO +683 m -698 m

TEMPI 4h

DIRETTORE DI ESCURSIONE CAI SARZANA E. Voglino

REFERENTE CAI CARRARA A. Piccini

PARTENZA Esselunga Avenza, ore 07:00 - Sarzana, Piazza Terzi ore 07:30

Con auto proprie - **In alternativa treno**

Alpi Apuane - Campocecina

PRANZO SOCIALE



Val di Vara - Cinque Terre

ANELLO DEL MONTE SANTA CROCE

Le Cinque Terre in altura



Andiamo ad assaporare le Cinque Terre in altura, tra oratori, santuari e tradizioni contadine. Il nostro percorso muove dal valico del Termine (m. 543) sulla provinciale SP38 Pignone-Monterosso, seguiamo l'AV5T risalendo il versante interno sino alla vetta del monte Santa Croce, dove sorge l'oratorio cinquecentesco dedicato alla Santa Croce, raggiungiamo la sella di Buriana seguiamo il sentiero 508 che ci conduce al santuario di N.S. di Reggio (m. 317), dove oltre all'antica chiesa, possiamo ammirare accanto al campanile la pianta più longeva della Liguria: un enorme cipresso con oltre 800 anni di vita. Lasciato il santuario, risaliamo al valico del Termine per il sentiero 582 che segue il versante meridionale del monte Santa Croce, offrendoci bei panorami su Vernazza.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 330 m

TEMPI 4:00 h. oltre le soste

ACCOMPAGNATORI G. Cimoli, A. Giacobbi

PARTENZA ore 8:30 da Carrara Piazza Farini, a seguire Esselunga Avenza in pullman

Sede CAI

SALUTI E AUGURI CON I SOCI IN SEZIONE





Anno 1937. Rifugio Carrara sotto foce di Pianza. Due simpatiche espressioni:
Sabatino, a sinistra, mentre versa il vino a un ospite.
Archivio CAI Carrara



Salita al Pizzo d'Uccello. Anno 1935.
Archivio CAI Carrara

LE ATTIVITÀ SOCIALI 2025

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

2025	Gruppo	Difficoltà	Numero Totale Escursioni: 72
03-05/1	G		Accantonamento Invernale.
05/1	E	E	Giro dei Cinque Campanili (con CAI Sarzana)
06/1	S	E	Riomaggiore - Portovenere: un sentiero tra mare e falesie
26/1	S	E	Levanto - Monte Rossola - Bonassola: un cammino pieno di segreti
02/2	A G	-	Didattica sulla Neve e utilizzo del kit ARTVA: uso materiali tecnici, progressione su pendio e ancoraggi su neve.
09/2	S	E	Sestri Levante - Moneglia: nella valle dei corbezzoli
16/2	E	E	Monti Gabberi e Monte Lieto (con CAI Sarzana)
23/2	S	E	Traso - Monte Croce dei Fò - Sori: l'antica via del sale
02/3	E	EE	Via di Lizza della Buchetta da Renara
09/3	J	EE	Grotta di Onice e Monte Castagnolo da Forno
09/3	S	T	Cammino di Aronte
16/3	G	E	In treno fino ad Equi Terme, poi con sentiero ad Uglianaldo e Pieve di San Lorenzo. (con AG di La Spezia)
16/3	S	E	Rapallo - Santuario di Montallegro - Chiavari: una traversata panoramica e ricca di storia
23/3	E	EE	Basati - Foce del Giardino - Monte del Calvario
30/3	S	E	Passo della Ruta - Monte Manico del Lume - Recco: traversata sulle alture del Golfo Paradiso
06/4	E	E	Monte Corchia: Piano inclinato del Monte Ceto - Cava Breccia - Cava Simi
13/4	G	EEA (F) \ T	Ferrata Procinto (Com A). Escursione Rifugio Forte dei Marmi (Com B).
13/4	S	E	San Rocco di Camogli - San Fruttuoso - Portofino - Santa Margherita: dal Golfo Paradiso al Golfo del Tiguglio
19/4	E J	EEA (PD)	Via Ferrata Tordini-Galligani (Sigglioli): riservata a Juniores e principianti
27/4	E	EE	Cresta Est Pania della Croce da Fornovolasco
27/4	S	E	Monteriggioni - Siena: Francigena, tappa n. 33
04/5	E	EE	Pizzo d'Uccello per la cresta di Capradossa
04/5	G	E	In treno fino a Viareggio poi, in bici, pedalata dalla Lecciona alla Foce del Fiume Serchio
04/5	S	E	Passo di Cento Croci - Monte Gottero: foce dei tre confini
10-11/5	J	EE	Week-end al Garnerone: cenni di arrampicata e salita al Monte Grondilice
11/5	E	EE	Intersezionale sulla variante apuana del Sentiero Italia: Il Sentiero Ritrovato (139 ex 39)
18/5	E	EE	Versante SO del Monte Tambura: Sentiero dei Banditi
18/5	S	E	Alta via dei Pastori al Monte Prato Fiorito: anello da San Cassiano
25/5	E	E	Colonnata - Cima d'Uomo - Cima Gioia (con CAI Appiano)
25/5	G	E	Passo del Cerreto - Sorgenti del Secchia - Progetto Acqua Sorgente
30/5-02/6	S	E	La Valle delle Ferriere e l'Isola di Capri
01/6	E	EE	Anello Val Serenaia - Orto di Donna - Valle di Vinca (con CAI Appiano)
08/6	E	EE	Monte Pisanino: dalla Bagola (Com A - passaggi di I/II) e dal Canale delle Rose (Com B)
08/6	S	E	Pania di Corfino: parco dell'Orecchiella

15/6	-	EE	GTX - decima edizione del Grande Trekking
21/6	E	EE	Tramonto dal Monte Altissimo
21-22/6	G		Escursione proposta dall'AGTER
21-22/6	S	E \ EE	Casone di Profecchia - Monte Prado
22/6	E	EE	Alpe di Succio (Sentiero Barbarossa) - Sentiero Italia (con CAI Sarzana)
27-29/6	E	EEA (PD)	Strada delle 52 Gallerie (Massiccio del Pasubio)
06/7	-	-	La prevenzione non va in vacanza
10-14/7	E	EEA	Sentiero Roma
13/7	S	E	Val di Luce - Lago Santo Modenese (traversata)
16-20/7	G		Accantonamento di cinque giorni in montagna in rifugio o simile
18-20/7	J	E	Tré-Le-Champ - Rifugio Lac Blanc - Chamonix
20/7	E	EE	Monte Matto dai Lagoni.
27/7	S	E	Cutigliano - Lago Scaffaiolo - Punta Sofia: parco reg. del Corno alle Scale
08/8	E	E	Tramonto sul Monte Sagro
18-24/8	S		Una Settimana in Dolomiti
22-24/8	E	EE-EEA	Alpi Breonie Occidentali: Parete Bianca (3016m) e Schneespitze (3172m)
31/8	E	EEA	Canale della Piastrella da Renara (con discesa in corda doppia)
07/9	A	PD	Traversata dei Bimbi (satelliti del Monte Procinto)
07/9	G	E	Giro della Palmaria
07/9	S	EE \ E	Monte Sumbra da Vianova
13-14/9	E	EEA (D)	Civago: Barranco del Dolo, M. Penna. Bismantova: Degli Alpini, Ultimo Sole, Orto del Mandorlo
21/9	E	EE	Cima Canuti
21/9	S	E	La Via dei Cavalleggeri da Piombino: da Cala Moresca al Golfo di Baratti
28/9	J	EE	Pania della Croce da Passo Croce
05/10	E	E	Monte Calamaio
05/10	S	E \ T	Abbazia di Vallombrosa
12/10	A	EE	Montalto
12/10	S	E	Sentiero delle Cascate di Sant'Annapelago
19/10	-	-	Castagnata Sociale
19/10	G	EE	Pizzo d'Uccello (con i ragazzi più grandi)
02/11	S	E	Moneglia - Deiva Marina - Framura
09/11	G	F	Gioco dell'arrampicata su facili "vie di roccia" (falesia)
16/11	E	E	Da Passo Lucese: Monti Pedone - Prano - Prana (con CAI Sarzana)
07/12	E	E	Da Sestri Levante a Chiavari (con CAI Sarzana)
07/12	G	E	Campiglia - il Telegrafo La Spezia (con i genitori)
08/12	-	-	Pranzo Sociale al Rifugio Carrara
14/12	S	E	Anello del Monte Santa Croce: le Cinque Terre in altura
20/12	-	-	Saluti e auguri in sezione con i Soci



Il Torrione dal Piano di Ravaccione

