



# CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI CARRARA

via Apuana, 3C - 54033 Carrara

Tel. e Fax: 0585 776782

e-mail: [caicarrara@virgilio.it](mailto:caicarrara@virgilio.it)

**PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ SOCIALI**

**2018**

**CAI 130°**  
**CARRARA**

**1888 • 2018**



Montagna per tutti

# Molignoni Fabrizio e Bedini Roberto Assicurazioni

Via G. Volpi, 22 - Marina di Carrara - Tel. 0585 784640

mail: carrara2@ageallianz.it

## Ti presento una rivoluzione

Oggi non devi più scegliere se assicurare la tua salute, la tua casa o il tuo patrimonio. Con una piccola spesa mensile metti al riparo te e la tua famiglia dai rischi più gravi, in modo semplice ed efficace.

Puoi comporre la tua protezione scegliendo tra i 13 moduli personalizzabili che tutelano la famiglia, la salute, la casa e la mobilità, in funzione delle tue esigenze e del tuo budget, con soluzioni semplici e innovative.



# Allianz1

Anche la formula di pagamento è facile e comoda: con un addebito mensile sul conto corrente attivi subito il tuo abbonamento alla serenità, che potrai modificare nel tempo a tua discrezione.

Oltre alla rivoluzione di Allianz1, l'offerta di Allianz prevede altre soluzioni consulenziali per la massima protezione della persona, della casa, dell'impresa e molto altro.

Chiedi informazioni al tuo Agente, oppure vai su [allianz.it](http://allianz.it) o visita il canale YouTube di Allianz Italia.



[Allianz1.it](http://Allianz1.it)

## PRESENTAZIONE DEL PRESIDENTE

### 2017 RIPRENDE IL GIOCO DI SQUADRA



Mancano pochi mesi al termine del mio mandato e del Consiglio che presiedo e si cominciano a trarre i primi bilanci di tre anni di lavoro. Tra luci e ombre si può finalmente vedere un orizzonte luminoso dove tutti siamo squadra di un Club impegnato su più fronti che onora lo spirito dei padri fondatori del CAI e la città in cui viviamo.

2018 una grande tappa della nostra Sezione che a febbraio compie 130 anni di vita. Ci siamo trovati tutti convinti nel celebrare a dovere questo importante anniversario. Iniziative che ci uniscono sotto tanti aspetti: un calendario escursioni più snello ma che trova un unico filo conduttore senza etichette e con due grandi uscite estive, in Italia, unica per tutte le età, senza più etichette, e extraeuropea in Perù (Cordillera Blanca) dedicata soprattutto ai giovani e anche ai meno giovani.

Un calendario 2018, ricco di foto storiche delle Apuane carraresi, verrà offerto a soci e cittadini che potranno così generosamente contribuire alla ristrutturazione straordinaria del Rifugio Carrara per renderlo accessibile a tutti.

Un nuovo libro, come per il centenario, racconterà la storia della Sezione arricchita però della vita sezionale degli ultimi 30 anni. Il più antico e onorato club sociale di Carrara se lo merita. Le condizioni climatiche favorevoli hanno permesso una maggiore frequentazione delle escursioni nell'arco di tutto l'anno; le salite al Pisanino, Pizzo d'Uccello e Sagro hanno avuto un gran successo di partecipazione e i nostri presidi Rifugio Carrara e Capanna Garnerone hanno accolto tantissimi visitatori. Il turismo sostenibile della Montagna dovrà vederci capofila preparati e sicuro riferimento per la nostra gente.

I sentieri storici hanno rinnovato la loro funzione di rete essenziale per l'accesso e la sorveglianza al monte grazie all'impegno di numerosi soci nelle uscite mensili e alla collaborazione con i detenuti della casa di Reclusione di Massa, rinnovata dalla nuova Giunta Comunale. Spero che i sentieri raggiungano lo status giuridico che tanto meritano.

Vecchie vie di cavatori sono tornate alla luce, come la Gragnana-Torano, e si completerà nel 2018 un lungo anello che incoronerà la città di Carrara dedicato al grande genio frequentatore di questi luoghi, Michelangelo. Si salirà dalla Scalinata di S.Croce, arricchita di opere scultoree dell'Accademia e da Codena si arriverà fino a Sorignano.

Due ombre lunghe, all'inizio e alla fine di quest'anno, hanno oscurato i nostri cuori. La perdita precoce di due uomini, Claudio e Gianni, che hanno dato tantissimo al sodalizio. La loro grande energia e l'esempio dato siano lo sprone ad illuminare il nostro cammino di belle azioni in un clima di serenità ed unione ritrovata.

Auguri a tutte le mie socie e soci di un 2018 di momenti di vita felice sui nostri monti.

AD MAIORA

***Il Presidente***  
*Luigi Vignale*

## Associazioni che hanno collaborato nel 2017 a progetti ed eventi:



*Il Cigno*



CROCE ROSSA ITALIANA  
Comitato Provinciale di Massa Carrara



Rotary Marina di Massa  
del centenario



Panathlon Carrara e  
Massa



Comune  
di Fivizzano



Pubblica Assistenza  
Carrara



Massa Carrara



Pubblica Assistenza Valle  
del Lucido - Monzone



Scout  
Asci  
Carrara



Soccorso Alpino  
Carrara



MUSICA  
SULLE APUANE  
Cai Massa



Consulta Persone con Disabilità Comune di Carrara

Si propongono inoltre per il 2018: Lions Club Massa Carrara Apuania, Circolo Carrarese Amici della Lirica, MusicaLaLugnola-Carrara, Vincere il Dolore Onlus.

## ORGANIGRAMMA

### Consiglio direttivo della Sezione

<b>Presidente:</b>	Luigi Vignale
<b>Vice-Presidente:</b>	Paolo Tonarelli
<b>Segretaria:</b>	Brunella Bologna
<b>Economo:</b>	Pietro Todisco
<b>Tesoriere:</b>	Roberto Nicolai
<b>Consiglieri:</b>	Alessandro Dazzi Giuseppe Poli Ceccardo Bianchi Guglielmo Bogazzi Angela Rivieri
<b>Revisori dei Conti:</b>	Roberto Ravani Andrea Solieri Riccardo Todisco
<b>Collegio dei Probiviri:</b>	Aldo Andrei Giorgio Bezzi Emilio Faggioni
<b>Delegato alla Sede Centrale:</b>	Daniela Galimberti

## **Guide, Istruttori, Accompagnatori**

**Guida Emerita:** Fedele Codega

**Istruttori di Alpinismo:** Paolo Tonarelli  
Massimo Giananti

### **Accompagnatori di escursionismo:**

Andrea Branca  
Guglielmo Bogazzi  
Alessandro Dazzi  
Giancarlo Giavarini  
Alberto Gozzani  
Andrea Piccini  
Andrea Solieri  
Ruggero Martini

### **Accompagnatori di escursionismo seniores:**

Giuseppe Poli

### **Accompagnatore nazionale di Alpinismo Giovanile:**

Alessandro Vignoli

### **Accompagnatori di Alpinismo Giovanile:**

Andrea Maccari  
Fabrizio Molignoni  
Domenico Pini  
Margherita Tommasini  
Alessandro Vignoli

**Istruttore neve e valanghe:** Fabrizio Molignoni

**O.N. Tutela Ambiente Montano:** Riccarda Bezzi

### **Stazione di Soccorso Alpino**

**Capostazione:** Renzo Geminiani

### **Ispettori dei Rifugi**

**Rifugio Carrara:** Stefano Pucci, Giuseppe Poli

**Capanna Garnerone:** Pippo Scarcello

**Capanna K2:** Vittorio Caleo

### **Coordinatori delle Commissioni di Lavoro**

**Alpinismo:** Paolo Tonarelli

**Alpinismo Giovanile:** Domenico Pini

**Cultura:** Pietro Todisco

**Escursionismo e gite:** Guglielmo Bogazzi

**Manifestazioni:** Brunella Bologna

**Montagna terapia:** Amerigo Puntelli

**Sentieri:** Andrea Albertosi

**Terre Alte:** Renzo Geminiani

**Tutela Ambiente Montano:** Fabrizio Molignoni

**Alpinisti Universitari:** Alberto Gozzani

**Seniores:** Giuseppe Poli

**Commissione scuole:** Alessandro Vignoli

**Direttore del Coro:** Giulio Meccheri

**Curatore fotografico:** Emilio Faggioni

**Bibliotecario:** Roberto Ravani, Antonio Gasperi

### **Redazione Notiziario Alpe di Luni e addetto stampa**

**Direttore Responsabile:** Renato Bruschi



## INFO....

### Tesseramento 2017

<b>Soci Ordinari</b>	Euro 46,00
(compreso abbonamento alla Rivista del CAI) *	
<b>Soci Familiari</b>	Euro 26,00
<b>Soci Giovani</b>	Euro 20,00 (inferiori a 18 anni)
<b>Fratelli di Soci Giovani</b>	Euro 9,00
<b>Soci Juniores Ordinari</b>	Euro 26,00 (fra i 18 e i 25 anni)
<b>Volontari SAST</b>	Euro 33,00
<b>Ammissione Nuovi Soci</b>	Euro 9,00
<b>Duplicato Tessera</b>	Euro 9,00

\*La Rivista "Lo Scarpone" non è più inviata per posta ordinaria, ma per via telematica ai richiedenti.

## Ricordati....

Chiunque venga a conoscenza di un incidente alpinistico o speleologico o intercetti un segnale di soccorso, è tenuto ad informare direttamente la **Centrale 118**, fornendo tutti i ragguagli possibili sulla località dove ha raccolto i segnali e sulla provenienza degli stessi, restando a disposizione sul luogo.

**Sito delle Stazioni di Soccorso Alpino e Speleologico**

[www.sast.it](http://www.sast.it)

**E.mail Stazione Soccorso Alpino Carrara-Lunigiana**

[stazionecarraraelunigiana@sast.i](mailto:stazionecarraraelunigiana@sast.i)

## Sede Sociale

Aperta tutte le sere dei giorni feriali  
dalle ore 19 alle ore 20  
Via Apuana 3c, 54033 Carrara  
Tel. e fax 0585 776782  
E.mail: caicarrara@virgilio.it  
Sito internet : [www.caicarrara.it](http://www.caicarrara.it)

## I nostri Rifugi

### **RIFUGIO "CARRARA"**

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

**Telefono: 0585/841972.**

Il Rifugio è ottima base per attraversate e per la salita del Monte Sagro ed è buon punto di partenza per innumerevoli escursioni. 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; d'inverno si prestano a brevi discese con gli sci o, meglio, a percorsi di sci di fondo. A poca distanza dal Rifugio si trova la Chiesetta Alpina di Campocecina.

### **CAPANNA "GARNERONE"**

E' 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, sporgente rispetto al corpo principale della costruzione, e sempre aperto. Nelle due camere sono disponibili 18 posti letto, con materasso, coperte, piccolo servizio di cucina a gas, stufa ed utensili vari. Sono presenti acqua e servizi igienici; sovente di estate manca l'acqua. 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, dopo previa prenotazione, anche on line dalle ore 18,30 alle ore 20,00.*

### **CAPANNA "K2"**

E' 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. E' 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.

## NUMERI TELEFONICI DEI RIFUGI ALPI APUANE

Rif. Carrara	Campocecina	0585 841972
Rif. Conti	Finestra Vandelli	0585 793059
Rif. Del Freo- Pietrapana	Foce di Mosceta	0584 778007
Rif. Forte dei Marmi	Alpe della Grotta	0584 777051
Rif. Rossi	Gruppo Panie	0583 710386
Rif. Puliti	Arni	0584 70563
Rif. Donegani	Orto di Donna	340/ 1509327
Rif. Val Serenaia	Val Serenaia	0583 610085
Rif. K2	Orto di Donna	0585 776782
Rif. Orto di Donna	ex "Cava 27"	335 5763967
Cap. Garnerone	Valle di Vinca	0585 776782
Biv. Aronte	Passo Focolaccia	0585 488081
Rif. Città di Massa	Pian della Fioba	0585 4901
Rif. La Fania	loc. La Fania	0584 769545
Rif. La Betulla	Alpe di S. Antonio	0583 65169
Rif. La Quietè e Il Robbio	Prati del Puntato	0585 45440
Baita Buca dei Gracchi	Campocatino	0583 664103
Baita Delio Barsi	Colle della Poraglia	0584 989753

## APPENNINO TOSCO-EMILIANO

Rif. Mattei	Prati di Logarghena	0187 830714
Albergo (Rif.) Prato Spilla	loc. Prato Spilla	0521 890194
Capanna Cagnin	Lago Verde	0521 610065
Rifugio Città di Sarzana	Lago Monte Acuto	0522 431166
Rif. Mariotti	Lago Santo Parmense	0521 889334
Rif. Battisti	loc. Lama Lite	0522 897497
Rif. P. Consiglio	Rio Pascolo	0522 511576

Rif. Giovo Lago Santo Modenese	0536 71509
Rif. Alpino Vittoria Lago Santo Modenese	0536 71556
Rif. Marchetti Lago Santo Modenese	0536 71253
Rif. Casentini Foce a Giovo	0583 809098
Ostello della Gioventù Abetone	0573 60117
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

## DA RICORDARE

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



## CORPO NAZIONALE DI SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO

Posto di chiamata permanente  
Rifugio "CARRARA" loc, Campocecina  
tel. 0585 841972

CHIAMATE DI SOCCORSO - tel. 118

### SEGNALI INTERNAZIONALI DI SOCCORSO ALPINO

**CHIAMATA:** lanciare **SEI** volte entro lo spazio di un minuto un segnale acustico ed ottico e ripetere gli stessi segnali dopo un minuto di intervallo.



**RISPOSTA:** lanciare **TRE** volte entro lo spazio di un minuto un segnale acustico ed ottico e ripetere gli stessi segnali dopo un minuto di intervallo.



### SEGNALI PER ELICOTTERI



**SI**  
OCCORRE  
SOCCORSO



**NO**  
NON OCCORRE  
SOCCORSO

## 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 cordura o nylon, di capacità media, con cinghiette porta-piccozza, con patella superiore munita di tasca per oggetti di pronto utilizzo.

**SCARPE** - Pedule in pelle o altro materiale impermeabile, con suola in Vibram (scafo in plastica per ghiaccio).

**MAGLIONE** - In lana molto fitta.

**CAMICIA** - In lana calda che assorba il sudore.

**BIANCHERIA** - Magliette di ricambio a mezze maniche misto lana-cotone che assorbano il sudore (transtex)

**PANTALONI** - In tessuto lana e fibre sintetiche; si consigliano lunghi (salopette).

**CALZETTONI** - In lana misto cotone o in tessuto di spugna, lunghi fino al ginocchio.

**BERRETTO** - In lana, che protegga dal freddo.

**GUANTI** - Muffole di lana battuta (per escursioni su ghiaccio è consigliabile avere il ricambio).

**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.

**LAMPADA FRONTALE** - Averla sempre nello zaino, anche



per escursioni di un giorno.

**GIACCA A VENTO** - Imbottita con piumino, oppure in Gore-tex o simili che permetta una buona traspirazione e sia impermeabile.

**PRONTO SOCCORSO** - Deve contenere solo farmaci di base contro il mal di testa, colliri, bende e fasce elastiche, laccio emostatico ecc.

### **ATTREZZATURA OBBLIGATORIA PER GHIACCIAIO**

- A** - Imbracatura completa di cosciali.
- B** - Un moschettone a base larga con ghiera.
- C** - Uno spezzone di corda di 9 mm di diametro, lungo 1,5 metri per chiudere l'imbracatura.
- D** - Due spezzoni di cordino di 7 mm di diametro, lunghi rispettivamente 1,6 e 2,6 metri per nodo Prusik.
- E** - Piccozza.
- F** - Ramponi.

### **ATTREZZATURA OBBLIGATORIA PER VIE FERRATE**

- A** - Casco da roccia.
- B** - Imbracatura completa di cosciali.
- C** - Materiale completo per vie ferrate (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 DIFFICOLTA' DEI PERCORSI

### ESCURSIONISTICI

T=Turistico  
E=Escursionistico  
EE=Escursionistico Esperto  
EEA=Esc.Esp.Attrezzato

### ALPINISTICI

F=Facile  
PD=Poco Difficile  
AD=Abbastanza Difficile  
D=Difficile (IV°)  
TD=Molto Difficile M  
ED=Estrem. Difficile(IV°)  
EX=Eccez.mente Diff.(VII°)



## PLAN ASSOCIATI

LABORATORIO DI ARCHITETTURA

*Arch. Luciano Bergamini*

*Geom. Paolo Tonarelli*

& partners

Largo XXV Aprile, 8 54033 Carrara -MS-

Ph + Fax: 0585 785 265

mail: [planassociati@gmail.com](mailto:planassociati@gmail.com)

## ASSICURAZIONE SOCI

### Coro Femminile Sezionale

**Il coro, ogni martedì del mese, effettua prove di canto.**

**OGGETTO DELL' ASSICURAZIONE** Il C.A.I., per legge dello Stato, organizza il Soccorso Alpino provvedendo alla ricerca, al salvataggio ed al recupero delle persone ferite, morte o disperse, e comunque in pericolo di vita, durante la pratica dell'alpinismo, non agonistico o di spettacolo, e dell'escursionismo. I soci, con l'iscrizione annuale, hanno garantito il rimborso delle spese incontrate nell'operazione di ricerca, salvataggio e recupero, sia tentata che compiuta, compreso l'intervento dell'elicottero, nei limiti dei massimali concordati.

**SCADENZA E DECORRENZA DELL' ASSICURAZIONE** Il periodo assicurativo scade il 31 marzo dell'anno successivo alla nuova iscrizione o al rinnovo della medesima. Se quest'ultimo avviene entro il 10 marzo la copertura assicurativa non viene interrotta. Dopo tale data il Socio rimane scoperto per 20 giorni. Per i nuovi Soci l'assicurazione decorre trascorsi i 20 giorni dalla data della consegna della tessera.

**DENUNCIA SINISTRI** In caso di intervento di una Stazione del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico (CNSAS) su territorio nazionale non è necessaria alcuna segnalazione da parte dell'iscritto o della Sezione, purchè all'atto dell'intervento vengano comunicati i dati anagrafici, la Sezione di appartenenza e venga dimostrata la regolarità dell'iscrizione. In caso di interventi effettuati da strutture diverse dal CNSAS, sia su territorio nazionale che in altri paesi europei, il Socio è tenuto ad informare la Presidenza del CNSAS: casella postale 2187 22053 Lecco (CO), immediatamente dopo l'intervento, precisando la dinamica dell'incidente, la località, il tipo di soccorso ottenuto e tutti i particolari relativi. Alla suddetta segnalazione dovrà seguire, in tempi brevi, la trasmissione della fattura che verrà rimborsata nel rispetto delle tariffe e dei massimali previsti. In caso di fatture estere il rimborso al Socio verrà effettuato in euro.

# LA LUNGA VITA DEI RIFIUTI

## SORPRENDENTE VERO?

Sono lunghissimi i tempi che i rifiuti, abbandonati da turisti maleducati, impiegano per biodegradarsi.

*"Non lasciare tracce del tuo passaggio, non portare via che foto, impressioni e ricordi"*

 <p>chewing-gum</p> <p><b>5 ANNI</b></p>	 <p>lattina di alluminio</p> <p><b>10-100 ANNI</b></p>	 <p>sigarette senza filtro</p> <p><b>3 MESI</b></p>
 <p>fazzoletti di carta</p> <p><b>3 MESI</b></p>	 <p>accendino di plastica</p> <p><b>100 ANNI</b></p>	 <p>piatti, bicchieri, bottiglie in plastica</p> <p><b>da 100 a 1000 ANNI</b></p>
 <p>resti di frutta e verdura</p> <p><b>3-6 MESI</b></p>	 <p>giornale</p> <p><b>3-12 MESI</b></p>	 <p>sacchetto in plastica</p> <p><b>da 100 a 1000 ANNI</b></p>
 <p>polistirolo</p> <p><b>1000 ANNI</b></p>	 <p>fiammiferi</p> <p><b>6 MESI</b></p>	 <p>filtro di sigaretta</p> <p><b>1-2 ANNI</b></p>
 <p>card plastificate</p> <p><b>1000 ANNI</b></p>	 <p>vetro</p> <p><b>4000 ANNI</b></p>	<p><b>UTILIZZA GLI APPOSITI CASSONETTI PER I TUOI RIFIUTI!</b></p>

# MANUTENZIONE RIFUGIO CARRARA

## AIUTATECI AD AVERE CURA DELLE NOSTRE MONTAGNE

Il Club Alpino Italiano Sezione di Carrara è un'associazione di Volontariato che con le proprie forze deve far fronte anche ai numerosi impegni finanziari per mantenere in efficienza i propri rifugi e bivacchi. Il rifugio Carrara a Campocecina, costruito nel 1957, e già più volte ristrutturato con interventi mirati, richiede ancora un intervento di manutenzione straordinaria dal costo complessivo di circa 60.000 € che grazie anche alla collaborazione di ANFFAS e CNA potrà rendere tutta la struttura a misura di disabile e realizzare l'obiettivo del 2018: **una Montagna per tutti**. Abbiamo bisogno del contributo delle persone e degli enti che hanno a cuore le sorti del rifugio CAI Carrara, 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!**



*Foto di Aldo Andrei*

### IBAN

IT09R0617524510000011544480

### INTESTATO A

Club Alpino Italiano - Sezione di Carrara

### CAUSALE

manutenzione Rifugio Carrara

### CONTATTI

[www.caicarrara.it](http://www.caicarrara.it) - [info@caicarrara.it](mailto:info@caicarrara.it)

FB: caicarrara - Tel/Fax: 0585 776782

## IL SOCCORSO NON SI IMPROVVISA

Notizie utili per il primo soccorso.

### **DISTORSIONE**

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

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

### **FRATTURA**

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

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

### **EMORRAGIA ESTERNA**

Porre sulla ferita una garza e comprimere. Se insufficiente, porre altre garze, senza togliere le precedenti. 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 la 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.

## **CONGELAMENTO**

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

- 1) Rimuovere gli oggetti che possono provocare costrizione.
- 2) Evitare la mobilizzazione passiva e il massaggio.
- 3) Riscaldare la parte congelata con acqua a 37° per 30-60 minuti nonostante il dolore intenso.

4) Se si sono formate delle vescicole lasciarle intatte.

### **ASSIDERAMENTO**

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

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



**Pianeta Sport**  
Pietrasanta

sconto **25%**  
ai soci CAI  
dal prezzo listino

Via Provinciale 23/25  
Tel. 0584 71481  
[www.pianetaclimb.it](http://www.pianetaclimb.it)  
[info@pianetaclimb.it](mailto:info@pianetaclimb.it)



## I NOSTRI SENTIERI

Sent. N°	Percorso
<b>37</b>	Foce Navola – Foce Rasori - Capanna “Garnerone” – Foce Giovo
<b>38</b>	Colonnata – Case del Vergheto - Foce Luccica - Foce di Vinca – Pian di Maggio - loc. Le Prade – Vinca
<b>39</b>	Torano (la Piastra) – Ravaccione – F.so di Conca – Boscaccio – Foce Pianza – Case Walton - La Stretta – Vinca – Castellaccio - Aiola – Equi Terme.
<b>40</b>	Torano–La Pianaccia–Piscinicchi–I Grenzi-Casa Cardeto–Bivio Monzonara–Monzone Alto – Monzone.
<b>46</b>	Gagnana–Ponte Storto–Innesto sent. 185-Gabellaccia–Canale dei Bocciari–Maestà della Villa (Tenerano).
<b>47</b>	Castelpoggio-La Maestà-Malpasso-Gabellaccia
<b>151</b>	Bergiola Foscantina – Cava Combratta – Sella Rocchetta – Monte Brugiana.
<b>152</b>	Carrara (Bugliolo) – Scalinata per S. Croce - Bergiola Foscantina - Monte Brugiana.
<b>153</b>	Vinca (parcheggio termine strada nuova) – La Prada – bivio sent. 38 – Capanna “Garnerone”.
<b>171</b>	Maestà della Villa (Tenerano)–Foce S. Antonio–Casa Cardeto–Acquasparta - Rifugio “Carrara”.
<b>172</b>	Foce Luccica – Vallini del Sagro – Foce della Faggiola – Foce di Pianza.
<b>173</b>	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”
<b>174</b>	Casa Cardeto – Foce dei Pozzi – I Pozzi - Cave Castelbaito – Foce di Pianza.
<b>175</b>	Vinca – Maestà del Doglio - Capannelli del Giovo – Foce di Giovo.

Sent. N°	Percorso
<b>176</b>	Equi Terme-Uglianaldo
<b>182</b>	Torano (La Piastra)-Cave di Lorano-Strada del Morlungo - Piazzale Uccelliera-Fontana Antica-Rif. "Carrara"
<b>183</b>	Bivio Monzonara-Casa Rispettolo-Foce Pozzi Foce Ballerino-Rifugio "Carrara"
<b>184</b>	Gabellaccia-Cava Peghini-Sella del Cardeto-Casa del Cardeto-Foce Porcigliola-Casa Rispettolo
<b>185</b>	Castelpoggio-Gabellaccia-Acquasparta-Rifugio "Carrara"
<b>186</b>	Capanna "Garnerone" – Foce Rasori – Finestra del Grondilice
<b>190</b>	Vinca – Foce dei Lizzari – Sentiero attrezzato "D. Zaccagna" – Cave del Cantonaccio.
<b>192</b>	Equi Terme – Solco di Equi – Strada marmifera del Cantonaccio – Cave Walton - Poggio Zappello (la Sbarra) – Innesso sent. 181 – Poggio Baldozzana.
<b>193</b>	Carrara (San Rocco) – Monte d'Arma – La Rocchetta – La Pianaccia.
<b>194</b>	Monzone Alto – Foce di S. Antonio – Innesso sent. 171.
<b>195</b>	Colonnata – La Bandita - Cima d'Uomo – Sorgente del Carrione – Case del Vergheto.
<b>196</b>	Ponte di Vinca – Via di lizza della Canalonga – Il Balzone – Innesso sentiero 183 per Casa Rispettolo, 184 per Foce Porcigliola e 174 per Foce di Pianza.

**151** (ex 49) - **152** (ex 50) - **153** (ex 173A)

**193** (ex 40A) - **194** (ex 40B) - **195** (ex 48)

**N.B.:** Alcuni raccordi collegano i sentieri 37, 173 e 186 nel loro tratto comune tra la Capanna "Garnerone" e la Foce Rasori, con il sottostante sentiero 38.

## DAL REGOLAMENTO GITE

Scopo delle gite sociali è 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 della Gita 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. Il capogita ed eventuali altri responsabili svolgono questo compito a titolo volontario e gratuito. Tutti i partecipanti sono tenuti alla puntualità, specie alla partenza. I ritardatari non saranno attesi e perderanno la caparra versata.

Possono partecipare alle gite sociali anche i minori, purchè accompagnati da almeno un genitore o da persona autorizzata.

Il calendario prevede gite con percorsi di varia difficoltà, che saranno indicati nel programma. La Commissione Gite si riserva la facoltà di modificare il calendario per condizioni avverse, motivi di sicurezza, partecipanti incompleti, motivi organizzativi ecc...



**AUTOLINEE LORENZINI** dal 1928



**noleggino autopullman gran turismo SETRA - VOLVO - FIAT**  
**noleggino minibus - pulmini - autovetture**

19034 ORTONOVO (SP) Via Larga, 103  
Tel. 0187 66805 - Fax 0187 660486  
[www.autolineelorenzini.it](http://www.autolineelorenzini.it) E-mail: [info@autolineelorenzini.it](mailto:info@autolineelorenzini.it)

# ALPINISMO GIOVANILE

## CALENDARIO ESCURSIONI anno 2018



*Eravamo granelli di sabbia,  
ora sassolini siamo diventati.  
Forse chissà....  
Un giorno rocce saremo!  
Il pensiero dell'Alpinismo  
Giovanile per il futuro  
(da CAI Lefte)*

### **5-6-7 Gennaio**

Accantonamento in Val D'Aosta a Saint Barthelemy, Nus.  
Sci di fondo, ciaspole, ramponi.

### **28 Gennaio**

Didattica sulla neve – uso materiale tecnico su neve.  
La località sarà individuata secondo l'innevamento.  
Escursione con la Sezione.

### **04 Febbraio**

I ragazzi di III fascia in salita con la Sez. all'Alpe di Succiso

### **11 Febbraio**

Escursione da Equi a Uglianaldo con la Sezione.

### **11 Marzo**

Escursione dal Lago Paduli al passo Lagastrello, m.1157 al Rifugio Città di Sarzana, ove i più piccoli o stanchi faranno sosta al rifugio, mentre gli altri saliranno il M. Acuto, m.1756.

### **15 Aprile**

Saline-Volterra. Percorso sul vecchio tracciato della ferrovia dismessa: 8 i km tra le due stazioni. A Volterra visita della città. Alla gita possono partecipare i genitori dei ragazzi.

### **19-20 Maggio**

I ragazzi di III fascia all'escursione con la Sezione alla Ferrata Gamma 1 ed al M.te Resegone.

### **27 Maggio**

GT5

### **16-17 Giugno**

I ragazzi di III fascia saliranno con la Sez. il Breithorn m.4165 nel gruppo del M.te Rosa.

### **30-1 Luglio**

Escursione da Vinca e pernotta alla Capanna Garnerone.

**Luglio** Cordillera Blanca nelle Ande Peruviane.

**04 Agosto** Canyoning.

### **22-26 Agosto**

Accantonamento estivo con la Gita Sezionale in Dolomiti.

### **16 Settembre**

Escursione all'isola Palmaria. Anche per i genitori.

### **14 Ottobre**

Dalla val Serenaia salita al monte Grondilice m. 1809  
I ragazzi più grandi saliranno in cordata alla vetta, mentre il resto del gruppo salirà al Rifugio Orto di Donna, posto in zona paesaggistica e panoramica.

### **11 Novembre**

Con il gruppo speleologico, visita grotta ipogea apuana.

**25 Novembre** Pranzo Sociale

### **08 Dicembre**

S.Messa al rifugio Città di Carrara a Campocecina, in ricordo degli amici che ci hanno lasciato.

### **15 Dicembre**

Pizza con i genitori dei ragazzi. Durante la serata saranno proiettate foto e filmati delle attività svolte durante l'anno.

**Orario e svolgimento delle escursioni saranno comunicati con largo anticipo.**

**Il materiale tecnico (ciaspole, ramponi, piccozza, imbrago) ai ragazzi che né fossero sprovvisti, sarà fornito dalla Sezione.**

A black and white photograph of a rugged mountain peak, likely Monte Grondilice. The mountain is covered in patches of snow and has a jagged, rocky appearance. The background is a hazy, overcast sky. The text "Monte Grondilice" is visible in the bottom right corner of the image.

Monte Grondilice



**5/6/7 GENNAIO**

**ACCANTONAMENTO IN VAL D'AOSTA**

**Saint Barthelemy, Nus**

*Sci di fondo, ciaspole, ramponi.*

**RIVIERA LIGURE**

**Riomaggiore/Portovenere**

*un sentiero tra mare e falesie*



Bellissima escursione da Riomaggiore a Portovenere, attraverso la macchia mediterranea punteggiata da pini marittimi, lecci, corbezzoli e lentisco, costeggiando le ripide falesie del promontorio del Muzzerone. Lo sguardo si perde tra vigneti e il mare, mentre intorno alle borgate ed alle case sparse i terrazzamenti si spingono, per guadagnare anche pochi metri di terra, fin sul ciglio delle pareti rocciose, delle falesie a picco sul mare, sui bordi dei canali e degli orridi, modellando i versanti con le terrazze attorno agli spuntoni e alle creste di roccia. Il panorama spazia da Sestri a Portofino, con la Corsica, le isole toscane e le Alpi Marittime.

A Portovenere festa della Befana come ogni anno.

**ACCOMPAGNATORI DI E. POLI G.- BOLOGNA B.**

**DISLIVELLO** DI CIRCA 600m h 5,30/6,00

**DIFFICOLTA'** "E" ESCURSIONISTICA





## **RIVIERA LIGURE**

### **Casarza ligure, Moneglia, Deiva Marina**

*Cai Carrara e Sarzana*



L'itinerario riguarda un percorso ricco di spunti sia storici sia naturalistici, con panorami sulla Val Petronio e sul litorale di Moneglia. Il sentiero parte da Casarza Ligure (34m) e tocca la località San Lazzaro, dove si doveva trovare nell'XI secolo l'Ospedale di Adra, un lebbrosario con annessa cappella. Sale poi sul fianco della collina lungo l'antica "Muntà di Povei", vale a dire "salita dei poveri", una mulattiera, ancora in parte acciottolata, che collega, fin dalle epoche più antiche, la piana di Casarza Ligure con la via di crinale che porta verso il Bracco.

Si attraversa con cautela la SS n. 1 Aurelia(293m) e si riprende la salita sino ad incrociare il sentiero (400m), Casarza - Colle di Case Venino sotto il Monte Moneglia; svoltando a sinistra si percorre un breve tratto di questo sentiero e quindi si svolta a destra proseguendo in discesa sino a congiungersi con una strada sterrata, si svolta a destra su questo tracciato ed in breve si arriva alla loc. Montelungo dalla quale dopo una breve discesa si attraversa il Rio Comunaglia, quindi in salita si prosegue sino all'innesto con il sentiero Moneglia - Torre di Punta Baffe e dopo poco si giunge alla loc. Case Venino. Da qua si arriva a Moneglia (5m) costeggiando le mura del castello di Monleone, che facevano parte del sistema di fortificazioni voluto dal Comune di Genova già nel medioevo.

Si riparte da Moneglia prendendo il sentiero per Lemoglio e arrivati al bivio dopo la Chiesa si seguono le indicazioni per Deiva Marina. Si prosegue dritto sul bel sentiero lungo la costa fino ad entrare in un bosco con un continuo saliscendi. Qua ad un incrocio segnava(300m) si prende il percorso che si dirige verso la località di Castagnola per poi immettersi nella carrozzabile fino al paese di Deiva Marina (15m).

**ITINERARIO:** Casarza Ligure 34 m - SS n.1 Aurelia 293 m sentiero incrocio 400 m - Moneglia 5 m - incrocio segnaviga 300 m Deiva Marina 15 m

**DISLIVELLI:** +700 m (420 m fino a Moneglia e 300 m da Moneglia a Deiva Marina)

**TEMPI:** Totale 5h (3 h da Casarza Ligure a Moneglia e 1,30/2 h da Moneglia a Deiva Marina)

**ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE:**

E. Voglino A. Passalacqua

**REFERENTE CARRARA:**

R. Martini

**ORARIO DI PARTENZA:**

Esselunga Avenza h 7,00 - Sarzana h 7,30



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

## APPENNINO TOSCO-EMILIANO

### Monte Giovarello

#### Escursione su neve



Da Casone di Profecchia, stazione sciistica situata lungo la provinciale per il passo delle Radici, inizia la nostra escursione su neve. Superato un primo tratto di dislivello non molto ripido, si prende uno stradello aperto dalla forestale che in orizzontale incide il pendio del monte e con lievi sali-scendi conduce ad una biforcazione segnalata da una piccola cappella in località passo delle Forbici, 1574 m. Procedendo ancora per lo stradello in direzione est, dopo alcune centinaia di metri si arriva in vista del crinale del monte Giovarello e si inizia a salire il modesto pendio fino a intercettare l'ampia cresta sommitale che non presenta alcuna difficoltà tecnica. In breve raggiungeremo la vetta percorrendo i pochi metri di dislivello che si separano. Tornati allo stradello per la stessa via di salita, dal passo di Giovarello si prende il sentiero che conduce al passo delle Radici, valico che mette in comunicazione la Garfagnana con la valle dell'alto Secchia, dove ha termine l'escursione. In caso di eccessivo innevamento, dal passo di Giovarello si torna indietro per il solito percorso fatto la mattina per tornare a Casone di Profecchia.

**ITINERARIO:** Casone di Profecchia 1314 m - monte Giovarello 1760 m - passo delle Radici 1530 m

**DIFFICOLTÀ:** EE. Necessari ramponi, piccozza e abbigliamento invernale adatto. In caso di neve soffice sono utili le ciaspole per l'avvicinamento alla montagna

**DISLIVELLO:** +450 m -250 m

**TEMPI:** 5/6 h

**DIRETTORI DI ESCURSIONE:** A. Piccini G. Bogazzi

**PARTENZA:** Esselunga Avenza h 7.30

**RIVIERA LIGURE**  
**Deiva Marina, Moneglia**



Il tratto di sentiero che percorreremo fa parte del “VERDEAZZURRO” che da Genova conduce a La Spezia passando per le Cinque Terre e Portovenere. Partiremo da Deiva Marina, lasciandoci alle spalle la parte nuova con sgradevoli alte costruzioni, potremo ammirare la parte più antica, situata sulla sponda del torrente Deiva, a poco meno di un chilometro dalla costa, che è raccolta attorno alla Chiesa di Sant’Antonio di origini seicentesche. Questa parte antica di Deiva può essere considerata una colonia fondata dagli abitanti dei centri della collina con funzioni di mercato e di collegamento con gli altri centri costieri. Moneglia è ubicata in un’ampia insenatura circondata da colline coltivate a vigneto e uliveto. Di fondazione romana, alle sue estremità si trovano i resti dei castelli di Monleone e Villafranca fatti erigere nel XII secolo dalla Repubblica di Genova.

**ACCOMPAGNATORI DI E.** POLI G. – FORFORI P.  
**DISLIVELLO** DI CIRCA 350m h 4/4,30  
**DIFFICOLTA’** “E” ESCURSIONISTICA

**SICURI IN MONTAGNA:**  
**Progetto del Corpo Nazionale Soccorso**  
**Alpino e Speleologico.**  
**Sezione di Carrara e Lunigiana**



Evento legato ai 130 anni della Sezione,  
I dettagli della manifestazione saranno resi noti dalla  
Sezione sul sito [www.Cai Carrara](http://www.Cai Carrara)

## **DIDATTICA SU NEVE**

**Escursione con la Sezione**  
**uso materiale tecnico su neve**



Dopo la buona partecipazione dello scorso anno, indirizzata ad una lezione teorica e pratica sulla progressione su neve e ghiaccio, quest'anno la didattica sarà una continuazione della precedente, con l'obiettivo di salire una facile vetta. Il percorso, in funzione dell'innevamento, sarà comunicato con anticipo sul sito [WWW.CAICARRARA.IT](http://WWW.CAICARRARA.IT) e dalla segreteria della sezione.  
**DIRETTORE DELLA DIDATTICA:** P. Tonarelli

**28 GENNAIO**



**DIDATTICA SULLA NEVE. Uso materiale tecnico su neve. La località sarà individuata secondo l'innevamento. Escursione con la Sezione**

**APPENNINO TOSCO EMILIANO**  
**Alpe di Succiso, Monte Casarola**  
**salita alpinistica su neve**



Da questa imponente montagna si origina il fiume Secchia che, con i suoi 170 Km di sviluppo, bagna tre province: Modena, Reggio Emilia e Mantova, prima di immettersi nel fiume Po. In questo tratto di Appennino Tosco-Emiliano si trova il gruppo montuoso più interessante dal punto di vista escursionistico, numerose sono le salite che queste montagne propongono sui loro scoscesi versanti, ma è in veste invernale che l'alpe mostra tutta la propria imponenza, le copiose neviccate rendono questi rilievi eleganti nei loro profili che ripidi digradano dalla vetta, dando forma alle sinuose creste. L'Alpe di Succiso assieme al Casarola, formano lo spartiacque tra la valle del Secchia e quella dell'Alta Valdenza.

Subito dopo aver lasciato il borgo di Varville, si prende uno stradello con segnavia 655 che inizia a salire tra fitti alberi di faggio. Proseguendo si arriva ad un ripiano morenico testimone di un antico ghiacciaio dove sorge il rifugio Consiglio, nella vallata del Rio Pascolo. Fu costruito nel 1977 e intitolato a Paolo Consiglio accademico del C.A.I. Da qui inizia la salita all'Alpe sfruttando il suo fianco meno ripido. La via di salita, dapprima su terreno facile, inizia ad aumentare la pendenza in prossimità della sella Casarola (1945 m) prima della sua naturale uscita sul crinale; da qui si prosegue verso destra seguendo la sinuosa dorsale e, dopo alcuni saliscendi, si raggiunge la vetta dell'Alpe di Succiso. Da qui il paesaggio si apre in tutta la sua grandezza, mostrando un panorama che va dalle montagne del Cerreto fino ad arrivare alle autoritarie e severe Alpi Apuane, le cui cime ardite risaltano in lontananza. Al ritorno si procederà lungo il crinale in direzione del monte Casarola, e la discesa avverrà scendendo dal pendio meno ripido della montagna; dal rifugio Consiglio si torna, per il solito tracciato, al borgo di Varville.

**ITINERARIO:** Varville 975 m - rifugio Consiglio 1570 m - Alpe di Succiso 2016 m - M. Casarola 1979 m.

**DIFFICOLTÀ:** F+. Necessari ramponi, piccozza e abbigliamento invernale adatto. In caso di neve soffice sono utili le ciaspole per l'avvicinamento alla montagna

**DISLIVELLO:** +1050 m - 1050 m

**TEMPI:** 6.30 h

**DIRETTORI DI ESCURSIONE:** F. Molignoni, N.Lugarini

**PARTENZA:** Esselunga Avenza h 7.00



**4 FEBBRAIO**

**I RAGAZZI DI III FASCIA IN SALITA  
CON LA SEZIONE ALL'ALPE DI SUCCISO**



*Alpe di Succiso*

## ALPI APUANE

### Equi, Ugliancaldo, Pieve San Lorenzo

*Cai Carrara e Sarzana*



L'itinerario proposto inizia da Equi, uno dei borghi più antichi della valle del Lucido che conserva ancora aspetti caratteristici legati alla sua storia, che si deducono sia nelle costruzioni delle case che nei vicoli ripidi e tortuosi. Tra le peculiarità troviamo il Solco di Equi, una profonda forra che si incunea in un ambiente unico, dominato dalle vertiginose pareti del Pizzo d'Uccello e Nattapiana. E proprio dal Solco parte il nostro itinerario che si sviluppa lungo uno stradello in parte asfaltato che costeggia il torrente Lucido. In leggera salita lo percorremo fino ad incontrare un ponticello che attraverseremo per prendere il sentiero 176 che conduce a Ugliancaldo situato su ampio e soleggiato crinale con vista sulla valle del Lucido. Ugliancaldo deve il suo originale nome alla fusione dell'antico "Fundum Aulianum" derivato da Ulilus gentilizio romano, con l'epiteto caldo per distinguerlo da Uglianfreddo che sorgeva più a nord. Dopo il terremoto del 1837 a causa della sua posizione non fu più ricostruito. Proseguendo ancora su sentiero che si inoltra nel bosco, raggiungiamo il borgo di Argigliano e successivamente la storica pieve di San Lorenzo, misteriosa e affascinante le cui origini risalgono al XII secolo.

Qui ad attenderci ci sarà il pullman.

**ITINERARIO:** Equi 250 m – Ugliancaldo 743 m – Argigliano 378 m – Pieve San Lorenzo 350 m.

**DIFFICOLTÀ:** E **DISLIVELLO:** +550 -450 **TEMPI:** 5 h

**DIRETTORI DI ESCURSIONE:** A. Dazzi A. Piccini

**PARTENZA:** Esselunga Avenza h 7.30 Sarzana h 8.00

**REFERENTE CAI SARZANA:** D. Valtriani



**11 FEBBRAIO**

**ESCURSIONE DA EQUI A UGLIANCALDO  
CON LA SEZIONE**



## RIVIERA LIGURE

Ruta, Caravaggio, Recco

Escursione tra Golfo Paradiso e Golfo Tigullio



Si godono panorami splendidi sui golfi Paradiso e Tigullio, separati dal promontorio di Portofino, paradisiaco angolo di natura mediterranea vergine. L'escursione ha inizio in corrispondenza della cosiddetta Chiesa Millenaria di Ruta. Si tratta di un antico edificio di culto risalente al XIII secolo e fino al 1627 fu l'unica chiesa del paese. La costruzione presenta uno stile architettonico in arte romanica. Il Santuario di Caravaggio si trova a 615mt sul livello del mare, sul monte chiamato "Orsenà" o Monte di Caravaggio, posto sul crinale che da Uscio porta sino alla sommità del Monte di Portofino, coincidendo con l'itinerario della Via del Mare. Dal Santuario, in seguito, scenderemo verso Recco, centro commerciale ma soprattutto capitale autoproclamata della gastronomia ligure. Famosa soprattutto per la focaccia con il formaggio.

ACCOMPAGNATORI DI E. - POLI G. – OTTANELLI G.

DISLIVELLO DI CIRCA 400 m h 4,30/5,00

DIFFICOLTA' "E" ESCURSIONISTICA

## GIORNATA DEDICATA AL SENTIERO



## APPENNINO TOSCO EMILIANO

### Notturna al Corno alle Scale

#### Luna piena



Escursione su neve di 2 giorni, con pernottamento al rifugio Duca degli Abruzzi. 1°giorno: dalla località Doganaccia, situata nel comune di Cutigliano, parte la cabinovia che in pochi minuti conduce al comprensorio sciistico della Doganaccia, sito tra l'Emilia Romagna e la Toscana. In base all'innevamento valutiamo due possibilità: salire alla Croce Arcana e proseguire su crinale in direzione del rifugio Duca degli Abruzzi, oppure percorrere il sentiero a mezza costa che conduce al passo della Calanca 1731m. Da qui in breve si raggiunge il rifugio Duca degli Abruzzi al lago Scaffaiolo, dove avverrà la cena e il pernottamento. Dopo aver cenato, inizieremo la salita al Corno alle Scale salendo sul crinale percorrendo in successione il monte Cupolino, il passo dei tre Termini, arrivati al passo dello Strofinatoio in breve si arriva alla vetta del Corno alle Scale. La discesa avverrà per il solito itinerario di salita per ritornare al rifugio, dove si passerà la notte. Nel caso in cui la sera non fosse possibile salire la montagna per meteo avverso, il giorno 4 sarà utilizzato per la salita, per cui dalla vetta del Corno alle Scale si scenderà direttamente alla cabinovia e nuovamente a Cutigliano.

**ITINERARIO:** Doganaccia 1530 m. – Croce Arcana 1670 m. – passo della Calanca 1731 m. – rifugio Duca degli Abruzzi 1760 m. – monte Cupolino 1852 m. passo dei Tre Termini 1780 m. – Corno alle scale 1945 m.

**DIFFICOLTÀ:** EE. Necessario Piccozza e ramponi. In caso di neve soffice sono utili le ciaspole

**DISLIVELLO:** 1° giorno +500 m -200 m. - 2° giorno -230 m.

**TEMPI:** 1°giorno 6/7 h in funzione dell'innevamento.

2° giorno 2 h.

**DIRETTORI DI ESCURSIONE:** G. Bogazzi A.Solieri

**PARTENZA:** Esselunga h 12.00



**11 MARZO**

## **ESCURSIONE DAL LAGO PADULI AL PASSO LAGASTRELLO**

1157 m. , al Rifugio Città di Sarzana, ove i più piccoli o stanchi faranno sosta al rifugio, mentre gli altri saliranno il Monte Acuto, m. 1756.

### **TAPPA N° 5 DELLA VIA DEL VOLTO SANTO** **da Fivizzano al Passo Tea**



Escursione che ripercorre un tratto del cammino fatto dai pellegrini per andare a venerare il Volto Santo all'interno della chiesa di san Martino a Lucca. Ci permetterà, come la precedente escursione, di attraversare paesi e borgate della Lunigiana e Garfagnana. Partendo da Fivizzano incontreremo alcuni piccoli paesi: Cerignano, Spicciano, Anticcione, Turlago, Palazzo Grappolo, Reusa, Groppolo, Palazzo, Villa di regnano ed infine il Passo Tea meta della nostra escursione.

**ACCOMPAGNATORI DI E. POLI G. – BOGAZZI A.**

**DISLIVELLO DI CIRCA 480 m h 6.00/6.30**

**DIFFICOLTA' "E" ESCURSIONISTICA**

## ALPI APUANE

Monzone, Aiola, Eremo S. Giorgio

Pizzo dell'Aquila, Vinca

*Cai Carrara e Sarzana*



### Comitiva A e B

Dal ponte di Santa Lucia sul torrente Lucido, si prende il sentiero che in leggera pendenza conduce ad Aiola, dove sono ancora visibili i danni provocati dal terremoto del 21 giugno 2013. Superato il paese si continua a salire per sentiero che si inoltra in un bosco di castagni per terminare all'Eremo di San Giorgio, in posizione panoramica sul crinale dell'omonimo monte. L'eremo sorge su una preesistente cappella dedicata al santo. Matteo Filippo Caldani fu il fondatore di questo sito nel 1604, nobile veronese che abbandonò le proprie ricchezze per ritirarsi in solitudine. La tradizione orale identifica il Caldani come un bandito e un dispotico marchese. Dopo la visita ai ruderi dell'eremo si prosegue per sentiero sotto il crinale e in breve si raggiunge la cresta che la percorreremo fino al raggiungimento della vetta del monte Aquila. Da qui avviene inizia la discesa e ci incamminiamo fino ad incontrare il sentiero che proviene da foce Lizzari, dove in breve si arriva a Vinca. La comitiva B, al raggiungimento della vetta del monte S. Giorgio, può decidere se scendere direttamente a Vinca, oppure proseguire su cresta con difficoltà EE assieme all'altro gruppo.

**ITINERARIO:** Monzone 200 m - Aiola 336 m – Eremo S. Giorgio 920 m – Pizzo dell' Aquila 1200 m – Vinca 800 m.

**DIFFICOLTÀ:** Comitiva A. E con tratti di EE nella parte alta del percorso. Comitiva B. E

**DISLIVELLO:** +1000 m – 400 m.

**TEMPI:** comitiva A. 6 h Comitiva B. 4 h

**DIRETTORI DI ESCURSIONE:** A. Solieri N. Lugarini Com. B Giancarlo Giavarini

**REFERENTE CAI SARZANA:** D. Maurizio G. Nicolini

**PARTENZA:** Esselunga Avenza h 7.00 Sarzana h 7.30

## **RIVIERA LIGURE**

**Manarola, Volastra, Soviore**



Questo percorso, che si sviluppa all'interno del Parco delle Cinque Terre, ci porta dal mare alla collina in pochi passi. Da Manarola con una ripida scalinata giungeremo al borgo di Volastra, seguendo il sentiero che prosegue lungo terrazzamenti coltivati a vigneti e uliveti, giungeremo in località Case Pianca dove ci inoltreremo nel bosco di lecci e corbezzoli giungendo poi al Santuario della Madonna di Soviore meta della nostra escursione.

**ACCOMPAGNATORI DI E.** – POLI G. – FORFORI P.

**DISLIVELLO** – 580 m h 5,30

**DIFFICOLTA'** “E” ESCURSIONISTICA

## **V.F. SAN QUIRICO D'ORCIA RADICOFANI**



Cammineremo nell'incanto dei panorami della Val D'Orcia e la prima perla della giornata sarà Vignoni Alto, un villaggio fuori dal tempo che preannuncia Bagno Vignoni, con la sua piscina termale in piazza. La bellissima discesa verso valle ci porterà fino a Le Briccole, antico ospitale. Dopo due ore di cammino, tra dolci colline e passando il fiume Orcia, giungeremo a Gallina, il primo punto di ristoro dell'itinerario. Qui la tratta diventa sempre più impegnativa, ma saremo ripagati da meravigliosi panorami dell'AMIATA. Oltre il torrente Formone costeggeremo il bosco, nella difficile salita che ci porta a Radicofani, meta della nostra tappa.

**ACCOMPAGNATORI DI E.** – POLI G. - CASELLA S.

**DISLIVELLO TOTALE** – 850mt h 7/8

**DIFFICOLTA'** “E” ESCURSIONISTICA

# Gabriela Bartosova

## Fisioterapista

**Fisioterapia** post traumatica  
post operatoria  
riabilitativa

**Massaggi** decontratturanti  
sportivi  
linfodrenanti

**Tecarterapia**

**Ginnastica Posturale**

**Anche a domicilio**  
**Cell. 328 7503222**



Viale G. Galilei, 40 54033 Avenza- Carrara (MS)  
Telefono: +39 0585 856896 Fax: +39 0585 856897  
[www.vimarsrl.it](http://www.vimarsrl.it)

## ALPI APUANE

Cardoso, Colle Mezzana, M. Forato, Cardoso



### Comitiva A e B

Dal borgo di Cardoso e più precisamente nei pressi della chiesa, inizia il sentiero che in ripida ascesa conduce a Collemezzana, uno dei numerosi alpeggi appoggiati su questi pendii, che fino a non molti anni addietro erano utilizzati nei periodi estivi dagli abitanti di Cardoso per il pascolo, la semina di grano, segale, patate etc. Questa località è ricordata per il leggendario "Nonno" delle Panie, Angiolo Bartolucci, che qui viveva. A Collemezzana le due comitive si dividono: la **comitiva A** prosegue il sentiero su erto pendio aperto e a tratti roccioso che termina alla foce di Valli, ampia sella prativa tra la Pania della Croce e il monte Forato. Per tratti di cresta e leggeri tratti in salita lungo si arriva in vista del monte Forato. Dalla vetta, sempre su sentiero, si passa da foce di Petroschiana e si prosegue per Fonte Moscoso. Abbandonata la mulattiera per Stazzema si scende direttamente a Cardoso dove ha termine l'escursione.

### Comitiva B:

Da Collemezzana prosegue su sentiero semi-pianeggiante per risalire in vista dell'alpeggio Cima alla Rapa, dove si trova la casa di *Lorè* e dell'*Angè*, luogo magico e caro agli escursionisti di passaggio. Continuando ancora a salire si passa per il rifugio la Fania. Questo edificio prende il nome da una pianta, la Farnia più comunemente conosciuta come quercia; nasce come alpeggio estivo utilizzato dai pastori di Pruno. Fu ristrutturato dall'U.O.E.I. di Pietrasanta e inaugurato l'8 settembre 1991. Si continua ancora su comodo sentiero fino ad incrociare quello che scende dal passo dell'Alpino, e in breve si arriva a Pruno. Da Pruno, passando per l'antico mulino del Frate si torna a Cardoso, dove i due gruppi si riuniranno.

**ITINERARIO:** Com. A Cardoso 250 m - Colle Mezzana 930 m - Foce di Valli 1260 m – monte Forato 1230 m - Cardoso  
Com. B: Cardoso 250 m - Colle Mezzana 930 m – rifugio La Fania 900 m - Pruno 468 m – Cardoso

**DIFFICOLTÀ:** Comitiva A - EE - Comitiva B - E

**DISLIVELLO:** Com. A +1100 m – 1000 m. Com. B +680 m – 750 m.

**TEMPI:** Com. A h 6.30 Com. B h 5.00

**DIRETTORI DI ESCURSIONE:** A. Piccini E. Micheli

**PARTENZA:** h 7.30 Esselunga Avenza



*Monte Forato*





## 15 APRILE - SALINE-VOLTERRA.

Percorso sul vecchio tracciato della ferrovia dismessa: 8 i km tra le due stazioni. Arrivati a Volterra visita della città. Alla gita possono partecipare i genitori dei ragazzi.

### ALPI APUANE

**Pizzorno, Monte Rovaio, Mulino del Riccio**

*Cai Carrara e Sarzana*



Pizzorno è una piccola borgata situata alla destra della Turre Secca, isolata e nascosta alla vista. È una delle tante frazioni che compongono il comune di Molazzana. Dopo avere superato con il pullman il borgo di Isola Santa, in breve si arriva all'imbocco di uno stradello sulla destra della carreggiata. Da qui si inizia a scendere, e dopo aver attraversato la Turre Secca si arriva in vista delle poche case che compongono il villaggio di Pizzorno. Da qui inizia la salita su sentiero che si sviluppa all'interno di un bosco di castagno, e superati alcuni ruderi arriviamo in vista della frazione di Colle Panestra, compresa nel vasto territorio dell'Alpe di Sant'Antonio nel comune di Molazzana. Sempre su facile sentiero si aggirano i contrafforti del monte Rovaio, e arrivati in prossimità di una traccia di sentiero si inizia a salire il boscoso pendio puntando alla vetta del monte, che si raggiungerà dopo aver superato alcuni semplici risalti rocciosi che si presentano lungo la cresta. Questa montagna, isolata dai soliti itinerari escursionistici, fu teatro di scontri tra i partigiani del Gruppo Valanga –medaglia d'oro della resistenza- e le truppe nazi-fasciste durante la Seconda Guerra Mondiale e si concluse con un epico scontro armato il 29 agosto del 1944, in cui 19 partigiani persero la vita. Dalla vetta si ridiscende per solito sentiero e quindi nuovamente a Colle Panestra.

Coloro che non volessero partecipare alla salita al monte Rovaio, potranno farne comunque il periplo e tornare a Colle Panestra, dove ci si ricongiunge con l'altro gruppo. La discesa avverrà per il sentiero 133, a tratti ripido e impervio, che si affaccia sulla Turrite Secca. Attraversato il torrente si arriva in prossimità del Mulino del Riccio, tipica costruzione garfagnina con loggiato ad archi dove venivano stese le messi. Qui ha termine l'escursione.

**ITINERARIO:** Pizzorno 500 m - Colle Panestra 1010 m. - M. Rovaio 1145 m - Mulino del Riccio 350 m.

**DIFFICOLTÀ:** E con alcuni tratti EE sul crinale che conduce alla vetta del monte.

**DISLIVELLO:** +650 -780

**TEMPI:** h 5

**DIRETTORI DI ESCURSIONE:** Lugarini N. G. Bogazzi. Per un eventuale anello del Rovaio G. Giavarini

**REFERENTE CAI SARZANA:** L. Veneri

**PARTENZA:** Sarzana h 7.30 Esselunga Avenza h 8.00

## **CAMPO MORONE** **Laghi del Gorzente**



Facile escursione sulla dorsale che fa da confine del Parco Regionale delle Capanne di Marcarolo sul versante ligure. Per pascoli e pratoni percorreremo l'intero sentiero naturalistico ricco di fioriture, colori e profumi fino ai laghi Bruno e Lungo che segnano il territorio di quest'angolo di Appennino poco conosciuto e ancor meno frequentato. Effettueremo così l'intero periplo del lago Lungo scoprendo perché si chiama così! E piano piano lungo il torrente Gorzente concluderemo il nostro anello passando per una enorme nevera.

**ACCOMPAGNATORI DI E.** POLI G. - BIANCHI C.

**DISLIVELLO** - 400m h 5/5,30DIFF. "E"

## MONTI PISANI

### Ferrata Sant'Antone

Via Ferrata



La via ferrata Sant'Antone, situata nel comune di Buti in provincia di Pisa, rimane fuori dai tradizionali itinerari alpini-  
stici ed escursionistici che offrono le Apuane e gli Appennini, ma non per questo meno ardua e impegnativa. Si sviluppa lungo una diramazione del monte Serra (917 m) da una quota di partenza di 410 metri fino ad arrivare all'uscita finale situata a 536 metri di altezza. La via ferrata si estende lungo tratti orizzontali e verticali, si devono superare spigoli e attraversare cenge e camini, il tutto agevolato da un cavo in acciaio, staffe e scalette. È inserita in un ambiente boschivo dove dominano gli alberi di pino e castagno. Sul versante meridionale dei Monti Pisani si trova un'ampia vallata in cui è insediato il Comune di Calci, nelle vicinanze del quale si trova la splendida ed imponente Certosa.

**Descrizione del percorso:** dopo un breve tratto orizzontale, si affronta subito una parte verticale assistita da staffe infisse nella roccia, e dopo alcuni passaggi esposti, in ascesa si arriva alla conclusione del primo tratto di ferrata dove è possibile, per chi non ha più intenzione di proseguire, di prendere un sentiero segnato che conduce nel punto in cui termina la ferrata. Proseguendo lungo la ferrata si arriva ad una diramazione: a sinistra si deve superare un ponticello in legno e un tratto di roccia verticale che richiede esperienza su questo tipo di vie. A destra, invece, si esce dalla ferrata senza particolari difficoltà.

**DIFFICOLTÀ:** EEA. Obbligatorie casco, imbrago, moschettoni e kit da ferrata omologato

**DISLIVELLO:** +200 m -200

**TEMPI:** 3 h

**DIRETTORI DI ESCURSIONE:** R. Martini E. Micheli

**PARTENZA:** Esselunga Avenza h 8.00

## **ALPI APUANE**

### **Monte Penna**

*Cai Carrara e Sarzana*



Siamo sulle ultime propaggini delle Alpi Apuane, e il borgo di Cardoso ne rappresenta l'estremità sud prima di arrivare ai confini naturali delimitati dal fiume Serchio. Le sue origini sono assai remote, le prime notizie risalgono all'anno 996 citate in un documento nel quale compare un atto del vescovo di Lucca che dà in affitto dei beni ad un certo Sisemundo. Il monte Penna, toponimo ricorrente sia sulle Apuane che negli Appennini, deve il suo etimo al Dio Pen, la divinità della montagna venerata dalle popolazioni Liguri. Un luogo di interesse storico-archeologico è la grotta di Castelvenere che si apre in un anfratto della parete sud-est, al cui interno sono stati ritrovati numerosi bronzetti votivi di epoca etrusca. La sacralità del luogo è legata al culto delle acque, a cui si attribuivano probabilmente proprietà salutari o associate alla fertilità. Questo fatto è messo in relazione ad una sorgente sotterranea che scaturisce all'interno della grotta.

Da Cardoso inizia il sentiero che sale in direzione del monte Penna e si estende lungo i fianchi dirupati della montagna passando dalla località Belvedere, punto panoramico situato lungo una diramazione del monte Penna e segnalato da una grossa croce posizionata da un gruppo di escursionisti di Bolognana. Proseguendo sempre nel bosco alcuni metati raccontano di una antica civiltà contadina andata perduta. Risalendo ancora si arriva a San Luigi, tipico villaggio rurale circondato da ampi terrazzamenti un tempo coltivati dai pastori transumanti, che nel periodo estivo arrivavano numerosi da varie aree della Garfagnana. Da qui si prosegue in direzione del monte Penna risalendone i facili pendii fino alla vetta.

Tornati a San Luigi si percorre in discesa un tratto di via asfaltata e prima di raggiungere il borgo di Vallico di Sopra, si prende un sentiero "balcone" molto panoramico che conduce alle grotte di Castelvenere che si raggiungono attraverso un erto e scosceso pendio (visita volontaria). L'antro si protende all'interno della montagna per circa cinquanta metri al cui interno si trova la risorgiva di un torrente sotterraneo che va ad alimentare le acque della Turrite Cava. Ritornando sul sentiero in breve si arriva a Cardoso, dove ha termine l'escursione.

**ITINERARIO:** Cardoso 394 m - San Luigi 870 m - monte Penna 980 m.

**DIFFICOLTÀ:** E **DISLIVELLO:** +600 m -600 m. **TEMPI:** h 6.00

**DIRETTORI DI ESCURSIONE:** A. Piccini N. Lugarini

**REFERENTE CAI SARZANA:** L. Veneri

**PARTENZA:** Sarzana h 7.00 Esselunga Avenza ore 7.30

## GIORNATA DELL'AMBIENTE MONTANO



**Il programma sarà reso noto dalla Sezione attraverso i canali social e il sito [www. Cai Carrara](http://www.CaiCarrara.it)**



## V.F. AULLA - SARZANA

Come ogni anno percorreremo alcuni tratti delle vie francigene più o meno conosciuti, questo che proponiamo è

un tratto della tappa n°24 da Aulla a Sarzana. Durante l'escursione attraverseremo alcuni paesi della Lunigiana come: Bibola, Vecchietto, Ponzano Superiore, passeremo nei pressi dei ruderi del castello della Brina, per arrivare poi a Sarzana.

**ACCOMPAGNATORI DI E.** POLI G. – FORFORI P.

**DISLIVELLO** 600m h 5,30/6,00 DIFF. "E"



## ALPI APUANE

### Monte Cavallo

salita alpinistica max 15 persone



Dopo tanti anni dall'ultima salita al Monte Cavallo, la sezione ripropone questo itinerario alpinistico per coloro che volessero cimentarsi su un gradino più elevato di quello che è l'escursionismo. La salita a questa vetta richiede esperienza su crinali esposti e piede fermo nella progressione. Dalla val Serenaia prendiamo il sentiero che conduce agli Zucchi di Cardeto e arriviamo nei pressi dell'omonima foce. Da qui si inizia a salire percorrendo una ripida cresta che conduce alla prima "gobba" del M. Cavallo. Superato un delicato passaggio che si interpone tra la prima e seconda "gobba" inizia un lungo percorso su cresta, a tratti esposta, per terminare sulla cosiddetta Coda del Cavallo. La discesa avverrà dal versante sud-ovest sfruttando un pendio meno ripido, ma comunque sempre insidioso per la presenza di paleo e rocce affioranti. Arrivati a Forcella di Porta passeremo dal rifugio Aronte per portarci sul crinale della Tambura al passo della Focolaccia. Proseguendo su strada di arroccamento passeremo dagli Zucchi di Cardeto e per il sentiero percorso la mattina si torna in val Serenaia.

**DIRETTORI DI ESCURSIONE:** P. Tonarelli

**DISLIVELLO:** +1050 m -1050

**TEMPI:** 7 h

**PARTENZA:** Esselunga Avenza h 7.30



**GIORNATA  
NAZIONALE  
DEL SENTIERO**

**MAGGIO  
13**

## LECCO (VERSASIO)

Ferrata Gamma 1, Piani D'Erna  
M. Resegone



I RAGAZZI DI III FASCIA ALL'ESCURSIONE CON  
LA SEZIONE ALLA FERRATA GAMMA 1  
E AL M.TE RESEGONE.

Apertura prenotazioni dal 15 aprile.

**La Gamma 1** al Pizzo d'Erna è una delle ferrate più conosciute e più praticate delle Prealpi lombarde. Due sono i tratti che la caratterizzano maggiormente: la forte esposizione e il numero di scale che sembrano non finire mai. Per contro è una ferrata non difficile, ma di impegno fisico piuttosto elevato, dovuto al dislivello da superare, di quasi 600 metri.

Molto interessante dal punto di vista panoramico, con magnifica vista sul lago di Lecco, sulle Grigne e sulla pianura lombarda. Con il bel tempo si vede all'orizzonte il profilo delle più lontane Alpi.

**Quota di partenza:** 800 m. **Quota di arrivo:** 1375 m

**Dislivello:** 575 m. **Tempo** di salita complessivo: 3 h

**Piani d'Erna** (1329 m)

Uno spettacolare balcone panoramico su Lecco e le montagne circostanti a 5 minuti dalla città.

Alle spalle della città di Lecco una funivia porta ai Piani d'Erna ai piedi del Resegone in soli 5 minuti.

I Piani d'Erna, situati in una stupenda conca dominata dalle punte imponenti del Resegone, sono una località situata a 1300 metri d'altitudine, circondata da boschi rigogliosi, con la loro bellezza si propongono come punto di partenza per escursioni di ogni genere e di ogni difficoltà.

**Il Resegone** m.1875 è la montagna per eccellenza della città di Lecco con il suo inconfondibile profilo a sega, descritto dal Manzoni nei Promessi Sposi.

# GT V° EDIZIONE

## Dal mare alla vetta



Il GT dal Mare alla Vetta è un evento volto alla promozione del territorio della provincia di Massa Carrara e dello sport in natura valorizzando le risorse turistiche, gastronomiche e naturalistiche del Comune di Carrara.

Evento unico nel suo genere, con i suoi 32 km e 2200 metri di dislivello positivo ti lascerai alle spalle il mare per raggiungere, in breve tempo, la vetta del Monte Sagro (Alpi Apuane) a 1753 metri di altitudine e ammirare un panorama mozzafiato.

Dell'evento fanno parte una gara agonistica di Trail Running in semi-autonomia e una camminata libera non competitiva in autonomia. Vengono organizzate senza scopo di lucro dai volontari dell'A.S.D. Grande Trekking in collaborazione con il Club Alpino Italiano sezione di Carrara, le Associazioni Locali e le persone che credono in questi valori.



**AL GRANDE TREKKING PARTECIPERÀ  
ANCHE L'ALPINISMO GIOVANILE**







*Panoramica*

## ALPI APUANE

### Pizzo delle Saette



Percorso ad anello tra i luoghi più belli e interessanti delle Apuane. Isola Santa, borgo della valle della turrite Secca, deve le proprie origini all'antico ospedale di San Iacopo, ovvero l' "Hospitale de Ysola Sancta", soggetto alla pievania di Careggine e fondato forse per volontà di Matilde di Canossa. Da qui inizia il sentiero che si incunea tra alberi di castagno e faggio. Altro interessante villaggio che incontreremo è Col di Favilla, che deve il suo nome alle "faville", ossia le scintille sprigionate dalle carbonaie disseminate nei boschi. Abbandonato il sentiero che porta a Mosceta, si sale fino all'ampio vallone di Borra di Canala, che percorreremo procedendo su terreno roccioso. Prima di raggiungere la foce del Puntone un sentiero alla nostra destra, con suggestiva panoramica, inizia a salire il versante nord-est della montagna per terminare sul crinale che si congiunge con la Pania della Croce. Dopo averne percorso un breve tratto si inizia a salire per un erto canalino che conduce direttamente alla vetta del Pizzo delle Saette. In discesa si ripercorrerà il solito canalino fatto in salita, e invece di scendere dal versante nord-est si proseguirà per cresta fino ad arrivare al Callare. Da qui si inizia a scendere per il sentiero che proviene dalla Pania della Croce, e infine si giunge a Mosceta. Scendendo ancora per la vecchia mulattiera e passando nuovamente per Col Di Favilla, si torna a Isola Santa, dove si conclude l'escursione.

**ITINERARIO:** Isola Santa 550 m - Borra di Canala – Pizzo delle Saette 1720 m- Isola Santa

**DIFFICOLTÀ:** EE

**DISLIVELLO:** +1200 m -1200

**TEMPI:** 7 h

**DIRETTORI DI ESCURSIONE:** A. Vignoli D. Pini E. Micheli

**PARTENZA:** h 7. 30 Esselunga Avenza

## ALPI APUANE

### Lizza del Padulello

*P.sso Focolaccia, Foce Cardeto, Val Serenaia  
Cai Carrara e Sarzana*



Resceto, ultimo dei paesi della valle delle Ville dei Canali, nasce come punto di sosta per le carovane e i viandanti che percorrevano la via Vandelli, voluta dal duca Francesco III di Modena e realizzata tra il 1738 e il 1751. Da Resceto si inizia a salire un breve tratto di questa antica via fino ad arrivare alla Casa del Fondo. La salita si fa ora più impegnativa a causa della pendenza del terreno, ma comunque sempre piacevole per il panorama che ci circonda, selvaggio e aspro. Proseguendo sulla via di lizza si arriva al bivio per il sentiero 36. Salendo ancora su fondo roccioso inciso da scalini sbozzati dai cavatori, si arriva alle cave del Padulello, da cui venivano lizzati i marmi fino a Resceto. Percorrendo un lungo tratto di via di arroccamento si arriva in vista del rifugio Aronte, primo rifugio ad essere stato costruito sulle Apuane e successivamente al passo della Focolaccia. Sempre per via di cava si arriva all'imbocco del sentiero che leggera salita taglia il pendio sotto i precipizi del monte Cavallo e conduce agli Zucchi di Cardeto. Da qui si inizia a scendere passando dai monoliti precipitati dal Pizzo Altare e dal Pizzo Maggiore, prestando attenzioni ad alcuni tratti ripidi assistiti da brevi tratti di cavo, si arriva in Val Serenaia dove ha termine l'escursione.

**ITINERARIO:** Resceto 485 m – P.sso della Focolaccia 1650 m – Zucchi di Cardeto 1680 m - Val Serenaia 1100 m.

**DIFFICOLTÀ:** EE

**DISLIVELLO:** +1200 -600 m.

**TEMPI:** 6 h

**DIRETTORI DI ESCURSIONE:** R. Martini A. Solieri

**PARTENZA:** Sarzana h 7.00 Esselunga Avenza h 7.30

**REFERENTE CAI SARZANA:** P.G. Vilardo

## ALPI PENNINE

### Monte Breithorn occidentale 4165 m

Salita Alpinistica con Alpinismo Giovanile.

Fascia età 14-18 anni. Salita aperta anche allo sci-alpinismo



I ragazzi di III fascia saliranno con la Sezione il Breithorn m.4165, nel gruppo del M.te Rosa.

Interessante montagna compresa nel massiccio del monte Rosa. Quella che noi saliremo è la vetta più facile delle quattro che compongono questo gruppo montuoso, comunque la più elevata. I facili pendii di salita alla vetta sono terreno adatto anche per coloro che praticano lo sci-alpinismo, per cui la Sezione è ben lieta di invitarli a cimentarsi in ambiente di alta montagna.

**Primo giorno:** partenza da Esselunga Avenza h 7.00 arrivo previsto a Cervinia h 11.00. Partenza a piedi per i Laghi del Tramail 2650 m e arrivo a Plain Maison 2550 m. Dislivello +650 -150. Il successivo tratto di salita sarà effettuato in funivia per raggiungere il rifugio Guide del Cervino a quota 3480 m.

**Secondo giorno:** salita al monte Breithorn Occidentale, tempo complessivo 5 ore. Dislivello +700 -700 m. Tornati al rifugio delle Guide si utilizzerà la funivia per scendere a Cervinia e intraprendere in auto il viaggio di ritorno.

**DIRETTORE DI ESCURSIONE:** F. Molignoni

## APPENNINO

### Parco dell'Orecchiella, Pania di Corfino



Conosciuta con il nome di Parco dell'Orecchiella questa meravigliosa area protetta della Garfagnana unisce i territori della Foresta Demaniale regionale dell'Alto Serchio e le tre riserve Statali dell'Orecchiella, di Lamarossa e della Pania di Corfino al Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano. Airone 1 è l'itinerario che andremo a percorrere

tra radure intervallate da faggete fino a raggiungere la vetta della Pania di Corfino a 1.603 m. slm. Da qui godremo di uno splendido panorama sull'Orecchiella e le Alpi Apuane e se avremo fortuna sarà possibile osservare il volo dell'Aquila Reale che qui nidifica da alcuni anni. Scendendo nel fitto bosco ci inoltreremo nella gola detta "Buca dei Lupi" fino ad arrivare al Giardino Botanico Pania di Corfino.

**ACCOMPAGNATORI DI E.** POLI G: - CAPITANI F.  
**DISLIVELLO** 400m **CIRCA** h 4/4,30 **DIFF.**- "E"

## **ALPI APUANE**

### **Monte Sumbra**



Dal passo del Vestito, valico che separa il versante mare dalla regione Garfagnina, si prende una vecchia via di cava che l'abbandoneremo per proseguire su sentiero, il cui tracciato in parte si sviluppa nel bosco e in parte su crinale, dove bisogna prestare attenzione per alcuni tratti esposti. Dopo numerosi saliscendi su sentiero balcone sul paese di Arni e aver attraversato i pendii sud-est del monte Macina si arriva al passo Sella, crinale divisorio tra la valle dell'Edron e la valle del canale delle Gobbie. Da qui si inizia a scendere su sentiero evitando la movimentata cresta del monte Fiocca per risalire i suoi pendii poco sotto la vetta. Si prosegue ora in direzione del Passo Fiocca e si attraversa un breve tratto roccioso che si collega al sentiero attrezzato G. Malfatti che percorreremo fin quasi alla vetta del monte Sumbra, che raggiungeremo per facile sentiero. Dalla vetta si scende lungo il crinale che si affaccia sulla valle della Turrite Secca, e percorreremo il lungo sentiero che passa sotto gli strapiombanti crinali della parete Sud del monte Sumbra, per arrivare al bivio di foce Capanne. Da qui si inizia a scendere percorrendo un tratto di bosco e passando attraverso gli antichi terrazzamenti un tempo coltivati

dai pastori di Capanne di Careggine. Superato un suggestivo intaglio aperto tra pareti verticali si arriva in vista del villaggio di Capanne di Careggine, dove termina l'escursione.

**ITINERARIO:** P.so Vestito 1100 m, P.so Sella 1500 m, P.so Fiocca 1560 m, M. Sumbra 1765 m, Cap. Careggine 840 m.

**DIFFICOLTÀ:** EE

**DISLIVELLO:** + 1000 m -950 m

**TEMPI:** 6.30/7

**DIRETTORI DI ESCURSIONE:** A. Piccini N. Lugarini

**PARTENZA:** Esselunga Avenza h 7

## **ARENZANO (GE)** **Sentiero dell'ingegnere**



Trattasi di un percorso ad anello, con partenza ed arrivo in località Campo sopra Arenzano. Nella prima parte la salita è piuttosto ripida, e si guadagnano rapidamente quasi trecento metri di dislivello arrivando al primo guado, quello del Rio dell'Amico. Dopo un'altra mezz'ora si affronta il guado di due corsi d'acqua tra loro vicini, un'altra mezz'ora di cammino porta alla massima elevazione(510mt) in corrispondenza dell'ultimo ed impegnativo guado, quello del Rio CU du Mundu. Il sentiero inizia a scendere con ampi e piacevoli tornanti, scavalcando ancora un paio di guadi prima di arrivare al bellissimo Ponte di Negrone, ponte in pietra che attraversa il torrente omonimo. L'aspetto più interessante del percorso sono le vedute panoramiche sulla selvaggia vallata del Negrone e la vegetazione tipicamente mediterranea intensamente profumata.

**Capi gita:** POLI G. - OTTANELLI G.

**DISLIVELLO:** 400 m.

**TEMPI:** 4/430

**DIFFICOLTÀ:** "E" ESCURSIONISTICA

## **ALPI LIGURI**

**Punta Marguareis 2651 m.**

**Cima delle Saline 2612 m.**

**Mongioie 2630 m.**



Le Alpi Liguri sono spesso confuse con le vicine Alpi Marittime, ma in realtà rappresentano un gruppo montuoso a sé stante e sono un collegamento fra le Marittime e l'Appennino. Gruppo montuoso di grande interesse, che rappresenta la zona carsica più estesa d'Europa, con abissi e ipogei molto importanti, che raggiungono la profondità di duemila metri. Il nostro interesse è però rivolto alle cime più elevate, che sono estremamente frequentate, e che ci offrono panorami straordinari.

Punto di appoggio di tutte le escursioni sarà il paese di Viozene (m. 1245) in Valle Tanaro, all'interno del Parco del Marguareis, in un albergo del luogo.

Il primo giorno arriveremo in paese dopo avere visitato in giornata le famose Grotte di Bossea, situate sopra l'omonimo abitato, in una pittoresca valle che attraverseremo durante l'avvicinamento.

Per il giorno successivo ci aspetta la salita più avvincente: in auto arriviamo all'abitato di Carnino Superiore e saliamo per una mulattiera fino a Pian Ciucchea a 1636 m. per poi addentrarci nella stretta gola della Chiusetta, all'uscita della quale arriviamo ai ruderi del Rifugio Selle di Carnino a 1909 m.; si prosegue per pascoli fino al Rifugio don Barbera (m. 2070) e da qui al Colle dei Signori (m. 2112), in ore 2 (segn. A3). Dal Colle si sale lungo una costola ripida e sassosa fino alla antecima e poi alla vetta a q. 2650 in altre 2 ore. Panorama straordinario. La discesa si effettua o per la via di salita oppure per il Colle del Pas (m. 2342) lungo il versante est e poi il Passo delle Mastrelle (m. 2061) e da qui tornare alla mulattiera poco prima della gola della Chiusetta, ed infine in paese. Discesa in circa 3 ore.

Il terzo giorno ci vede impegnati per salire un'altra importante cima, la Cima delle Saline a 2612 m. Da Carnino inferiore (m. 1392) si prende una mulattiera che sale il fianco di una valletta fino al Rif. Ciarlo-Bossi a q. 1550, poi si sale ancora e, superata una stretta gola, la visuale si allarga verso la testata della valle fino a superare un torrente ed una croce per arrivare al Colle delle Saline (m. 2174); ore 3 circa dalla partenza (segn. A5). Dal Colle si sale per un pendio erboso, che solo nella parte alta diventa più ripido e si arriva in vetta al Colle delle Saline (m. 2612), in poco più di un'ora dal Colle. Discesa per la via di salita.

L'ultimo giorno saliremo quella che è la montagna più frequentata di tutte le Alpi Liguri, per la facilità di accesso e per la vista straordinaria che offre, nonché per il fatto che è la seconda cima in altezza del gruppo. Da Viozene (m. 1245) si sale per una mulattiera al Rif. Mongioie (m.1555), dopo aver superato il Pian Rosso, vastissimo altopiano prativo; dal Rifugio si continua su tratti ripidi per pascoli, fino quasi alla base dei Bricchi Neri, per poi svoltare a sinistra sotto le torri ed imboccare la Gola delle Scaglie; da qui si arriva al valico di Bocchin delle Scaglie (m. 2360); il tutto in circa 2,30 ore. Dal valico alla vetta del Mongioie (m. 2630), si sale lungo un pendio che segue la larga cresta in circa un'ora. Discesa per la solita via, oppure per il versante opposto per arrivare al Bocchin d'Aseo (m. 2292) e collegarci al sentiero di salita (ma si può anche fare il contrario); arrivati al paese si parte per casa.

Tutti i percorsi sono nei versanti sud delle montagne e pertanto non dovremo trovare neve. Non ci sono difficoltà tecniche, gli itinerari sono alla portata di chiunque, ma è necessario buon allenamento.

**DIRETTORI DI ESCURSIONE:** G. Bogazzi, A. Piccini.

**ISCRIZIONI DAL 1° MAGGIO CON CAPARRA.**

Le iscrizioni saranno chiuse entro l'otto giugno.





**30-1 LUGLIO**

**ESCURSIONE DA VINCA  
CON PERNOTTAMENTO  
ALLA CAPANNA GARNERONE**



**Trekking, Alpinismo e Mountain Bike  
SANTA CRUZ TREK – URUS – ISHINCA**

**27 GIUGNO - 17 LUGLIO \***  
**CORDILLERA BLANCA**  
**Ande peruviane**

La sezione, in occasione del suo 130° Anniversario di fondazione, organizza una spedizione nelle Ande peruviane, e più precisamente nella Cordillera Blanca, dove sono situate le cime più belle e affascinanti di tutto il Sudamerica.

La spedizione nasce come iniziativa del gruppo di Alpinismo Giovanile, ma è aperta a tutti i soci.

La Cordillera Blanca è lunga circa 180 km ed è composta da oltre 50 vette che superano i 5500 m. È la catena più elevata del continente americano. Gran parte della Cordillera è stata compresa nel 1975 nel Parco nazionale del Huascarán. Faremo base nella cittadina di Huaraz, 3000 m di quota. La spedizione si dividerà in tre fasi: dopo alcune escursioni di acclimatemento alla quota, si effettuerà il trekking nella valle di Santa Cruz, ricca di splendide lagune, toccando il campo base del famoso Alpamayo e salendo alla quota di 4750 m di punta Union.

*\* date indicative*

Seguirà una fase più alpinistica, nella valle di Ishinca che offre agli scalatori varie possibilità di ascensioni e trekking. Facendo base al rifugio Ishinca 4350 m, costruito dai volontari dell'operazione Mato Grosso, si proveranno le ascensioni ai monti Urus 5490 m e Ishinca 5530 m.

Infine gli ultimi 4 giorni saranno dedicati alla mountain bike: valicando alcuni passi superiori ai 4000 metri, attraverso la Cordillera Blanca e la Cordillera Negra, si raggiungerà direttamente l'Oceano Pacifico con un'unica spettacolare discesa. Coloro che non volessero cimentarsi con le bike, avranno a disposizione i pulmini che seguiranno il medesimo itinerario.

Prima del rientro in Italia ci sarà spazio per la visita anche di alcuni siti archeologici.

Note: a breve verranno comunicati i costi indicativi. Per bloccare i prezzi del viaggio intercontinentale è però fondamentale avere le adesioni il prima possibile, comunque non oltre il 28/02/2018.

**Coordinamento:** Fabrizio Molignoni

## FOCACCERIA • OSTERIA



# FRANCESCO 1997

Via Variante Aurelia, Loc. Camponesto 19038 Sarzana - La Spezia  
Tel. 0187 693151 - mbl. 346 6846389 email: [info@focacceriadafrancesco.com](mailto:info@focacceriadafrancesco.com)

## MANGIALONGA E FESTA DELL'ESTATE

LUGLIO  
8



Come ogni anno la Commissione Manifestazioni, assieme all'AVIS è lieta di presentare, ai soci e alla cittadinanza, questa tradizionale camminata che si conclude al rifugio CAI Carrara a Campocecina. Itinerario e orario di partenza saranno resi noti con ampio anticipo dalle Sezione.

### ISOLE PONTINE

Ponza, Ventotene e Palmarola



IL PROGRAMMA SARA' AFFISSO IN SEZIONE  
A PARTIRE DA MARZO 2018 PER LE RELATIVE PRENOTAZIONI.



### 7 GIORNI IN DOLOMITI

località da definire

ANCHE PER QUESTA GITA SARA'  
AFFISSO IN SEZIONE PROGRAMMA  
DETTAGLIATO A PARTIRE DA FEBBRAIO 2018 COME OGNI  
ANNO PER LE RELATIVE PRENOTAZIONI.



22/26 AGOSTO

ACCANTONAMENTO ESTIVO IN DOLOMITI  
insieme alla Sezione

## APPENNINO LIGURE

### Passo Forcella, Monte Ramaceto, Passo Forcella



La gita al Monte Ramaceto offre diversi degli elementi più interessanti di questa parte di montagne dell'Appennino Ligure: panorami ampi che spaziano dallo spartiacque appenninico al Tigullio, ambienti sorprendentemente selvaggi nonostante le quote modeste, fitte e stupende faggete seguite dai ripidi pendii erbosi che salgono fino alle cime e, soprattutto, un mondo diverso, silenzioso, difficile da immaginare.

#### COMITIVA UNICA (E)

L'itinerario ha inizio dal Passo della Forcella dove inizia il sentiero che risale il pendio dello spartiacque tra detriti e cespugli, fino ad arrivare al Passo della Colletta. Superate le Case di Cima d'Acero ci portiamo al Passo della Crocetta. Da qui si sale a quota 1276 m. e piegando verso Ovest prenderemo una mulattiera che a tornanti regolari conduce alla vetta nord del M. Ramaceto ed in seguito alla poco più bassa vetta ovest dove è collocata la Cappelletta. Da qui ci dirigeremo in direzione Nord-Ovest per raggiungere il Passo de Feia, Svoltando decisamente a nord ci dirigeremo verso il passo di Ventarola, iniziando una discesa ininterrotta che ci porterà alla deviazione (872 m), dove svoltando verso est ci si riporterà al passo della Colletta e quindi al punto di partenza (Passo La Forcella), dove terminerà l'escursione.

**ITINERARIO:** P.so la Forcella (886m) - P.so Colletta (922m) – P.so Crocetta (929m) – M. Ramaceto (1336m) - M. Ramaceto Ovest (1285m) – Foce de Feia (1128m) – Deviazione (872m) - P.so Colletta (922m) – P.so la Forcella (886m)

**DISLIVELLI:** +780 m -780 m    **TEMPI:** h 6

**ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE:** N. Piretti E. Voglino

**REF. CAI CARRARA:** A. Piccini E. Micheli

**PARTENZA:** Esselunga Avenza h.7.00 Sarzana h 7.30

## **ALPI APUANE**

### **Picco di Navola**



Montagna solitaria fuori dai soliti itinerari tradizionali, è facilmente individuabile per la sua parete verticale esposta a sud-ovest . Dalla dorsale che scende dal monte Sagro, che si unisce alle dirupate propaggine del Grondilice, nei pressi del monte Rasori si dirama un altro crinale che scende in direzione sud-est, dividendo la valle del canal Fondone da quella del canal Regollo. Lungo questo spartiacque si trova il Picco di Navola, montagna isolata e molto panoramica. I vari ruderi che si trovano lungo il percorso che sale dal fondovalle, sono le vestigia di vecchi alpeggi utilizzati nei periodi estivi dagli abitanti di Forno.

Comitiva unica

Dalla località Mozziconi, situata lungo la strada per il Vergheto, si prende il sentiero che costeggia il canale Regollo. Percorrendo questa stretta forra, fiancheggiata da una vecchia via di lizza lungo la quale venivano lizzati i marmi provenienti dalle cave delle Bore del Sagro, si arriva al bivio che conduce a Case al Riccio. Girando a destra si inizia a risalire il ripido versante e, dopo aver superato alcuni ruderi, tra questi il rifugio Giovanni Pisano e le capanne di Navola, si abbandona il sentiero e si procede in direzione della sella di Navola e in breve si raggiunge la vetta. Tornati indietro per un breve tratto ricominceremo a salire in direzione della foce di Navola, per proseguire poi sempre su sentiero in direzione della Capanna Garnerone. Per il ritorno si possono utilizzare due alternative: dalla Capanna Garnerone, passando per le Bore del Sagro, si può raggiungere il Vergheto e seguendo la strada asfaltata arrivare nuovamente alla località Mozziconi.

L'altra possibilità è quella di raggiungere le Bore del Sagro e prendere la via di lizza che si ricongiunge con quella percorsa al mattino, e tornare alla località Mozziconi. **ITINERARIO:** località Mozziconi 380 m-Picco di Navola-1030 m-foce di Navola 1295 m-foce Rasori 1315 m- Capanna Garnerone 1260 m case Vergheto 800 m Mozziconi 380 m. **DIFFICOLTÀ:** EE  
**DISLIVELLO:** +900 m -900 m. **TEMPI:** 6 ore  
**DIRETTORI DI ESCURSIONE:** A. Solieri G. Bogazzi  
**PARTENZA:** Esselunga h 7.30



**16 SETTEMBRE**

**ESCURSIONE ALL'ISOLA PALMARIA.**

Alla gita possono partecipare i genitori dei ragazzi

**APPENNINO TOSCO-EMILIANO**

**Monte Libro Aperto**



Un bellissimo itinerario ad anello dall'Abetone al Monte Libro aperto. Il Libro Aperto è senza dubbio la montagna più frequentata del comprensorio dell'Abetone, la sua ascesa non presenta particolari difficoltà per cui è accessibile a tutti, è composto da due cime, il monte Belvedere 1898mt slm. Nel versante Toscano e il Monte Rotondo 1936mt slm. In quello Emiliano. Il nome forse deriva dalla somiglianza, riscontrabile dal versante Toscano, con un libro dalle ampie pagine dischiuse sul dorso costituito dall'alto bacino idrografico del Rio Maggiore. Nel versante Modenese del Monte Rotondo, nella tarda primavera è possibile osservare la fioritura del rododendro pianta di origine alpina che dimora in questi luoghi dai tempi dell'ultima glaciazione.

**ACCOMPAGNATORI DI E. POLI G: - FIORENTINI V.**

**DISLIVELLO** – 560 m h 5,30/6,00 **DIFFICOLTA'** "E"

## 23 SETTEMBRE - GIORNATA DEDICATA AL SENTIERO

### COMANO - SASSALBO

Nella Valle del Taverone, dominato dall'alpe di Camporaghena si trova Comano. La decima tappa del Trekking Lunigiana parte da Comano, procede per Castello e passa da Torsana e Camporaghena e arriva a Sassalbo.

**ACCOMPAGNATORI DI E.** POLI G. – CAPITANI F.

**DISLIVELLO** 850mt h 5,30/6,00

**DIFFICOLTÀ** "E+" ESCURSIONE LUNGA



### APPENNINO TOSCO-EMILIANO

**Linari, M. Bocco, M. Bragalata, Prato Spilla**

*Cai Carrara e Sarzana*

#### COMITIVA UNICA (EE)

Gran Tour nel crinale dell'Appennino Tosco- Emiliano con inizio percorso dalla "Casa del Pastore", presso l'Abazia di Linari ed il P.so Lagastrello. Salita che attraverso boschi di faggi secolari fino a Sella Branciola, dove il sentiero si congiunge con lo 00 (AV 2000), che ci condurrà al M.Bocco (1791m). Proseguendo scopriremo il lago Martini, i laghi di Compione e la Valle Verde e saliremo alla vetta del M. Bragalata (1855m). Dal bivio Giovarello, scendiamo al bivacco Cagnin (1604m) ed al Lago Verde. Proseguiamo sul sentiero 707 che passando per il lago di Ballano ci porterà a Prato Spilla, dove avrà fine la nostra escursione. **ITINERARIO:** Casa del Pastore (1154m)– Sella Branciola (1682m) –M. Bocco (1791m) – M. Bragalata (1855m) – Bivacco Cagnin (1604m) – Lago Verde – Lago di Ballano - Prato Spilla (1340m)

**DISLIVELLI:** +1000 m -800 m **TEMPI:** h 6.00

**ACCOMPAGNATORI DI E.:** D. Bellandi M. Guastini

**REF. CAI CARRARA:** A. Solieri

**PARTENZA:** Esselunga Avenza h 7.00 Sarzana h 7.30



## CASTAGNATA SOCIALE



Le tradizioni sono frammenti di memoria del passato che per mantenersi vitali hanno bisogno di dialogare e confrontarsi con le nuove generazioni, perché queste possano imparare a migliorarsi. La castagnata sociale ha l'obiettivo di riunire più generazioni davanti ad un fuoco dove queste possano dialogare tra loro e confrontarsi raccontando le proprie esperienze vissute durante l'anno. La località sarà resa nota dalla segreteria della sezione.



**14 OTTOBRE**

**DALLA VAL SERENAIA SALITA  
AL M. GRONDILICE M. 1809**

I ragazzi più grandi saliranno in cordata alla vetta,  
mentre il resto del gruppo salirà al Rifugio Orto di Donna,  
posto in zona paesaggistica e panoramica

## V.F. MONTELUNGO, PONTREMOLI OMNES VIAE ROMAM PERDUCUNT



Il percorso inizia al Passo del Righetto, si svolta a destra scendendo da sterrato e poi con sentiero seguendo il crinale fino al Monte Cucchero, e arrivare a: Cavezzana D'Antena, il villaggio di Groppoli, e prima di arrivare al borgo di Previdè attraverseremo il torrente Civasola, continuando, il sentiero prosegue fino a raggiungere il villaggio di Groppodalosio attraverso l'antico ponte, sul fiume Magra, ad arcata unica (XIVsec.) si giunge al paese di Casalina, dopo il cimitero di Casalina si sale lungo una mulattiera fino a Topelecca superiore, il sentiero prosegue poi tra boschi di castagno fino a Crocetta. Da qui inizia la discesa fino al paese di Arzengio e proseguendo sempre in discesa tra gli olivetti giungeremo a Pontremoli.

**ACCOMPAGNATORI DI E.** POLI G. – FIORENTINI V.

**DISLIVELLO** +250m - 960m h 5,00/5,30 **DIFFICOLTA'** – “E”



## ALPI APUANE

### Piano inclinato - Monorotaia Denham



Dalla località Renara, dopo un breve tratto di strada a fondo naturale che costeggia l'omonimo torrente, si prosegue per sentiero in leggera pendenza che conduce al poggio caricatore della storica lizza meccanica "Denham", che prende il nome dal suo inventore l'inglese Charles Denham. L'innovativa invenzione non fu utilizzata a lungo a causa delle sanzioni economiche imposte dal regime fascista, per cui nel 1936 cessò l'attività. Negli anni 50 l'imprenditore Ezio Ronchieri ripristinò la "macchinetta" con le dovute modifiche e riprese l'attività di trasporto marmi fino agli anni 70 del secolo scorso. Questo complesso sistema permetteva di trasportare cariche di marmo per un massimo di 11 t. di peso percorrendo l'intero tragitto in poco più di 4 ore in discesa e circa 2.30 in salita. Dal poggio caricatore si inizia a salire lungo il canale del Chiasso su scalini, scavati nella roccia dai cavatori, che costeggiano la monorotaia fino a congiungersi alla cave di Piastreta. La lizza meccanica continua il suo corso per terminare all'interno del piazzale della cava Ronchieri. Dalla località Piastreta proseguiamo su erto pendio fino alla Focola del Vento, dove si interseca il sentiero che sale da Resceto (segnavia 160) al M. Sella. Dalla Focola del Vento inizia la discesa nel bosco e su terreno aperto, con qualche tratto esposto. Arrivati a Resceto scendiamo utilizzando tratti della via Vandelli e parte della carrozzabile per tornare nuovamente a Renara.

**ITINERARIO:** Renara 310 m. monorotaia Denham - Focola del Vento 1360 m - Resceto 485m. **DIFFICOLTÀ:** EE

**DISLIVELLO:** + 1050 m – 880 m **TEMPI:** h 6R.

**DIRETTORI DI E.:** R. Martini-G. Bogazzi Giavarini G.

**PARTENZA:** Esselunga Avenza h 7.30

## ALPI APUANE

### Anello del Monte Grondilice

Cai Carrara e Sarzana



L'anello del monte Grondilice è una particolare escursione che si sviluppa su un itinerario che muta continuamente orografia e tipologia di terreno su cui si cammina, tipico della regione apuana. Ci troveremo, infatti, ad affrontare terreni molto diversi tra loro: dal semplice e comodo sentiero si passa, in successione, su versanti più incerti ed esposti che richiedono molta attenzione da parte di coloro che li affrontano. La nostra escursione inizia dalla val Serenaia, caratteristica valle modellata da un antico ghiacciaio i cui segni lasciati sulla roccia sono ancora visibili. Dal rifugio Donegani si prosegue lungo un tratto di via asfaltata per lasciarla in prossimità dell'imbocco del sentiero che si presenta con una breve rampa in salita che costeggia una vecchia cava.



Lasciato sulla destra il sentiero che conduce al Giovetto, proseguiamo con ampia veduta sulla sottostante valle e in breve arriviamo a foce di Giovo, crinale divisorio tra la valle di Vinca e la val Serenaia. Da qui si inizia a scendere sul versante di Vinca e passando per la Capanna Garnerone si arriva a foce Rasori. La vista ora si apre su una giogaia di vette dove domina il monte Grondilice che è la meta di questa escursione, anche se non raggiungeremo la vetta. Saliti alla Finestra Grondilice si inizia a scendere il versante opposto fino ad incontrare un bivio, qui abbiamo due possibilità: a sinistra si risale un sentiero che passa sotto i dirupati versanti nord della cresta Garnerone dove bisogna prestare un po' di attenzione al sentiero incerto che conduce nuovamente alla foce di Giovo dalla quale, ripercorrendo il sentiero fatto la mattina, si torna al rifugio Donegani. L'altra possibilità è quella di scendere direttamente al rifugio Orto di Donna e percorrere la via di arroccamento che conduce in val Serenaia.

**ITINERARIO:** Val Serenaia 1100 m – foce Giovo 1500 m – Capanna Garnerone 1260m – finestra Grondilice 1750 m – val Serenaia 1100 m.

**DIFFICOLTÀ:** EE

**DISLIVELLO:** + 1000 m -650 m passando da Orto di Donna. +1000 -750 m per l'altro percorso

**TEMPI:** h 6.30

**DIRETTORI DI ESCURSIONE:** A. Dazzi G. Bogazzi E. Micheli

**REFERENTE CAI SARZANA:** P.G. Vilaro

**PARTENZA:** Esselunga Avenza h 7.00 Sarzana h 7.30



**11 NOVEMBRE**

**ACCOMPAGNATI DAL GRUPPO SPELEOLOGICO,  
VISITEREMO UNA GROTTA IPOGEA APUANA.**

## ALPI APUANE

**Carrara, Sorignano, Gragnana, Noceto  
Castelpoggio, Sorignano, Carrara**



Questa escursione ci porta ad attraversare i paesi ad ovest della nostra città, seguendo sentieri che servivano ai nostri avi per gli spostamenti di merci non essendo ancora state create le moderne strade di collegamento.

ACCOMPAGNATORI DI E. POLI G. – RIVIERI A.

DISLIVELLO: 650m TEMPI: h 5,30 DIFFICOLTÀ: "E"

## PARCO DI MONTEMARCELLO

**Bocca di Magra, Lerici**

Cai Carrara e Sarzana



Interessante escursione attraverso uno degli habitat più importanti del territorio del Golfo dei Poeti: il Pro-montorio del Caprione, barriera naturale tra la baia spezzina e il bacino del fiume Magra.

La particolare posizione conferisce alla zona una grande biodiversità, con alternanze di ambienti marini, fluviali e collinari e con vedute che variano dalla scintillante linea dell'orizzonte tracciata dal mare, sino al frastagliato profilo delle Apuane, con le loro cime aguzze e filanti.

Da Bocca di Magra, imbocchiamo la vecchia mulattiera che sale al Convento dei Carmelitani, ne contorna la proprietà ed arriva alla strada per Punta Bianca. Di qua si svolta a destra, la vecchia mulattiera acciottolata per giungere a Montemarcello (sent.433).

Da Montemarcello, sempre sul sentiero 433, si raggiungerà la località di Zanego (254m), da qui si prenderà il sentiero AVG 411 sino a raggiungere il Monte Rocchetta (412m), dopo tale località si svolgerà decisamente a Ovest sul sentiero 422 in direzione della Serra (174m). Raggiunta questa località si prende il sentiero 463 che ci porterà a Maralunga e infine con il sentiero 433 si arriva in vista di Lerici dove ha termine l'escursione.

Il ritorno a Sarzana verrà effettuato con mezzi pubblici.

**ITINERARIO:** Bocca di Magra s.l.m. - Montemarcello 257m – Zanego 245m. - Rocchetta 412m - La Serra 174m - Lerici s.l.m.

**DISLIVELLI:** Salita e discesa +560 – 560

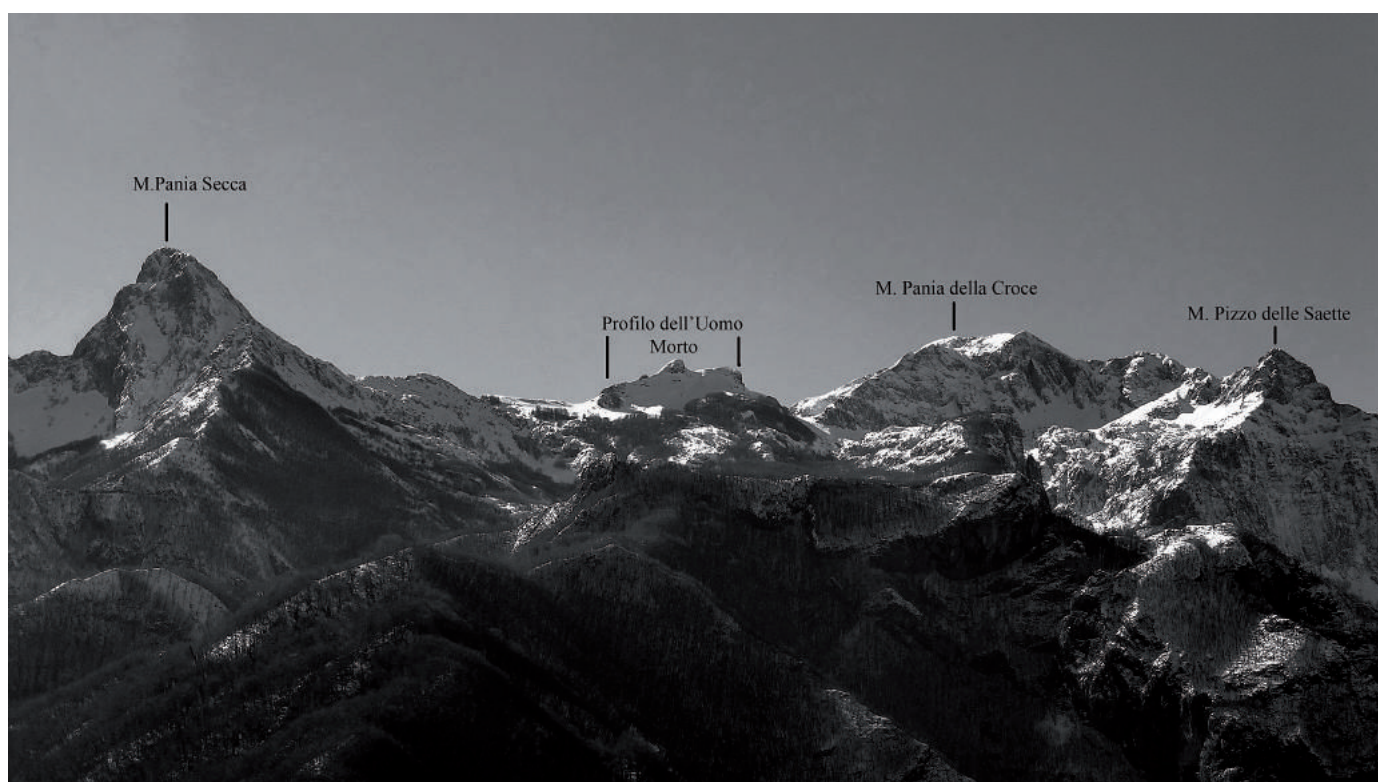
**TEMPI:** 5.00/5.30

**ACCOMPAGNATORI DI E.** M. Betta G. Nicolini

**REFERENTE CAI CARRARA:** A. Dazzi

**PARTENZA:** Esselunga Avenza h 7.30 Sarzana h 8.00

**GIORNATA DEDICATA AL SENTIERO**



## PRANZO SOCIALE



## GIORNATA DEDICATA AL SENTIERO



## ALPI APUANE

Gabellaccia, Prati del Cardeto  
Foce Pozzi, SS. Messa a Campocecina  
Pranzo al Rifugio, Gabellaccia



### 8 DICEMBRE

S.Messa al rifugio Città di Carrara a  
Campocecina con la Sezione in ricordo  
degli amiche che hanno lasciato.

## RIVIERA LIGURE

### Rio Maggiore, Telegrafo, Portovenere

*Cai Carrara e Sarzana*



Il Parco Nazionale delle Cinque Terre è conosciuto in tutto il mondo soprattutto per gli splendidi paesini dal quale prende il nome e per il “Sentiero Verdeazzurro” che li collega. Il sentiero è una delle maggiori attrattive. Dal centro di Riomaggiore si risale via Colombo fino al parcheggio di Lavaccio; qui si imbecca il Sentiero Verde Azzurro numero 593; si sale lungo orti e incolti e si attraversa un piccolo ponte sul torrente Rio Maggiore, quindi si prosegue su sentiero lastricato che costeggia il torrente Ria fino ad arrivare ad incrociare la SP 370; si attraversa la strada e si continua la salita su sentiero, detto “Via Grande”, in parte ancora lastricato e in parte in terra battuta, attraversando macchia mediterranea e boschi di pino e castagno, fino alla Madonna di Montenero; da qui si prosegue sempre lungo il numero 593 fino a quota 513 m, poco sotto il Telegrafo; si sale dapprima lungo macchia mediterranea, campi, oliveti e lecci; attraversato un lungo tratto in falsopiano si raggiunge il nucleo storico di Lemmen e, infine, si sale al Telegrafo con sentiero in parte costituito da alti scalini. Dal Telegrafo si imbecca il sentiero AV5T (ex 1) e si prosegue in discesa in direzione sud-est attraverso la Palestra verde e Campiglia, per arrivare a Portovenere.

**ITINERARIO:** Riomaggiore (58m) - Madonna di Montenero (213m) – Telegrafo (513m) – Campiglia (401m) Rif. Muzzerone (200m) – Portovenere (8m)

**DISLIVELLI:** +690 m -720 m

**TEMPI:** h 6.00

**ACCOMPAGNATORI DI E.:** P. Vilardo G. Nicolini

**REFERENTE CAI CARRARA:** A. Piccini

**PARTENZA:** Esselunga Avenza h 7.00 Sarzana h 7.30



**15 DICEMBRE**

**PIZZA CON I GENITORI DEI RAGAZZI.  
DURANTE LA SERATA SARANNO PROIETTATE  
FOTO E FILMATI DELLE ATTIVITÀ SVOLTE  
DURANTE L'ANNO.**



# **AUGURI DI NATALE**

**Tradizionale appuntamento  
tra soci i della Sezione  
per uno scambio di Auguri  
e un brindisi al nuovo anno**



**ROSSI  
LEAUTO**

**CONCESSIONARIA**  
Via Massa-Avenza 54100 Massa  
Tel. 0585 7996  
info@rossileautosrl.it  
www.rossileautosrl.it



**SAN GIUSTO A  
RENTENNANO**

**Fratelli Martini di Cigala.  
Passione per il vino e la  
montagna da sempre.**



## ELENCO ATTIVITÀ SOCIALI 2018

- 5-6-7 gennaio:** Accantonamento in Val d'Aosta  
**6 gennaio:** Riomaggiore Portovenere  
**7 gennaio:** Casarza Ligure-Moneglia-Deiva Marina  
**14 gennaio:** Monte Giovarello  
**21 gennaio:** Deiva Marina-Moneglia  
**21 gennaio:** sicuri in montagna. Evento legato ai  
130 anni della Sezione  
**28 gennaio:** Didattica su neve assieme all'A. G.  
**4 febbraio:** Alpe di Succiso-monte Casarola con l'A. G.  
**11 febbraio:** Equi-Ugliancaldo-Pieve San Lorenzo  
assieme all'A. G.  
**18 febbraio:** Ruta-Caravaggio-Recco  
**25 febbraio:** giornata dedicata al sentiero  
**3-4 marzo:** notturna al Corno alle Scale  
**11 marzo:** A. G. dal passo Paduli al passo Lagastrello  
**11 marzo:** Tappa N° 5 della via del Volto Santo  
**18 marzo:** Monzone-Aiola-Eremo di San Giorgio-  
Pizzo dell'Aquila-Vinca  
**25 marzo:** Manarola-Volastra-Soviore  
**2 aprile:** V.F. San Quirico D'Orcia-Radicofani  
**8 aprile:** Cardoso-Colle Mezzana-M. Forato-Cardoso  
**15 aprile:** A. G. Saline-Volterra  
**15 aprile:** Pizzorno-M. Rovaio-Mulino del Riccio  
**22 aprile:** Campo Morone-Laghi del Gorzente  
**29 aprile:** Ferrata Sant'Antone  
**6 maggio:** Monte Penna  
**13 maggio:** V. F. Aulla Sarzana  
**13 maggio:** T.A.M  
**13 maggio:** Monte Cavallo  
**13 maggio:** giornata Nazionale dedicata al sentiero  
**19-20 maggio:** Ferrata Gamma 1-Pian D'Erna-M.  
Resegone con A. G.  
**27 maggio:** Grande trekking 5<sup>a</sup> edizione con A. G  
**3 giugno:** Pizzo delle Saette

**10 giugno:** Lizza del Padulello Val Serenaia  
**16-17 giugno:** Monte Breithorn Occidentale  
**17 giugno:** Parco dell'Orecchiella-Pania di Corfino  
**24 giugno:** M. Sumbra  
**1 luglio:** Arenzano Sentiero dell'Ingegnere  
**28-1 luglio:** Alpi Liguri  
**30-1 luglio:** A. G. da Vinca con pernot C. Garnerone  
**27-17 luglio:** Ande Peruviane  
**8 luglio:** Mangialonga e festa dell'estate  
**27-29 luglio:** Isole Pontine  
**4 agosto:** Canyoning  
**20-26 agosto:** Dolomiti  
**22-26 agosto:** A.G. Accantonamento estivo con la Sezione  
**2 settembre:** Passo Forcella-m- Ramaceto-passo Forcella  
**9 settembre:** Picco di Navola  
**16 settembre:** A. G. Isola Palmaria  
**16 settembre:** M. Libro Aperto  
**23 settembre:** giornata dedicata al sentiero  
**30 settembre:** Comano-Sassalbo  
**7 ottobre:** Linari-M. Bocco-M. Bragalata-Prato Spilla  
**14 ottobre:** A. G. M. Grondilice  
**14 ottobre:** Castagna sociale  
**21 ottobre:** V. F. Montelungo-Pontremoli-Omenes  
Viae Romam Perducunt  
**28 ottobre:** Piano Inclinato  
**4 novembre:** Anello del M. Grondilice  
**11 novembre:** A. G. Visita in Grotta  
**11 novembre:** Carrara-Sorgnano-Gragnana-  
Noceto-Castelpoggio-Sorgnano-Carrara  
**11 novembre:** Bocca di Magra Lerici  
**18 novembre:** giornata dedicata al sentiero  
**25 novembre:** Pranzo Sociale  
**2 dicembre:** giornata dedicata al sentiero  
**8 dicembre:** SS Messa a Campocecina  
**8 dicembre:** A. G. SS Messa a Campocecina con la Sez.  
**9 dicembre:** Riomaggiore-Telegrafo-Portovenere  
**15 dicembre:** A. G. Pizza con i genitori e  
proiezione di filmati delle attività svolte  
**22 dicembre:** Auguri di Natale

**ALPSTATION**  
sarzana



SEARCHING A NEW WAY



Laboratorio sci  
Risuolatura scarpette arrampicata  
Corsi di alpinismo, roccia e  
scialpinismo con guide alpine

Orario invernale  
Domenica e lunedì 15.30 - 19.30  
Da martedì a sabato 9.30 - 12.30  
15.30 - 19.30

**ALPSTATION SARZANA**  
Via Variante Aurelia, 7  
19038 Sarzana (SP)  
Tel. 0187 624389  
e-mail: [sarzana@alpstation.it](mailto:sarzana@alpstation.it)  
[www.alpstation.it](http://www.alpstation.it)





Uniti per donare



ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE

Avis Comunale Carrara

Tel. 329-2736748 393-1781555

E-mail: [carrara.comunale@avis.it](mailto:carrara.comunale@avis.it)  [aviscarrara](#)