



PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ SOCIALI **2020**

La presentazione del programma sociale e la sua pubblicazione, per soci vecchi e nuovi e per tutti coloro che vogliono capire la vita di una Sezione storica che vive e opera nella realtà carrarese, è sempre il frutto di un complesso lavoro tra coordinatori e Consiglio.

Il bilancio dell'attività svolta, con i successi e le criticità e le nuove esigenze sociali e ambientali, sono la base di un rinnovato programma 2020, che cerca di offrire a tutti noi occasioni di reale vita sociale.

Il 2019 ha evidenziato nuove opportunità di crescita e grande partecipazione. Il *Gruppo Alpinismo e Escursionismo* ha realizzato due itinerari insoliti e impegnativi quali la Cresta dei Trasandini fino a Punta Questa e l'Altipiano della Vetricia con grande successo. L'*Alpinismo Giovanile*, nelle gite di più giorni a Courmayer e alla Sacra di S. Michele, ha raccolto ampi consensi tra giovanissimi e adulti di ogni età.

Il *Gruppo Seniores* ha continuato, con costanza, la valorizzazione della Francigena, percorrendo tratti sempre nuovi. Gita Seniores di rilievo è stata la variante montana della Francigena, che per 16 km attraversa il Parco scendendo da sopra Aulla fino a Carrara. "Scoperta" e tracciata da don Tucci e alcuni volenterosi nostri soci, verrà proposta ufficialmente a Comune e Parco.

La commissione *Montagnaterapia*, o Montagna per Tutti, ha ampliato gli orizzonti locali, grazie alla convinta partecipazione delle vicine Sezioni apuane e al coordinamento del gruppo regionale.

Dalle isole del golfo spezzino alle terre della Lucchesia si sono moltiplicate le occasioni di uscite e già ne sono in programma altre per il 2020.

La diffusione della cultura montana, nel senso più ampio del termine, ha offerto momenti di crescita nello storico periodico sezionale *Alpe di Luni* (poche Sezioni ce l'hanno), nei venerdì del CAI e nella aggiornata biblioteca. Ogni socio vecchio e nuovo trova libertà di parola e di iniziative in questi spazi comuni di conoscenza.

La sentieristica ha concluso un grosso lavoro su Colonnata riaprendo una via storica dei cavatori al monte Tamburone, realizzando un nuovo anello escursionistico, il 195. Il successo del primo "Colonnata Trek" ha premiato il nostro faticoso impegno per un turismo consapevole con i paesi al monte.

La giornata del "Family CAI" sarà la novità del 2020, che vedrà nella pros-

sima estate coinvolte famiglie di soci e non soci nel parco della Padula in tante momenti ludici e partecipativi.

È sempre più stretta la collaborazione tra il CNSAS Carrara e Lunigiana e il Gruppo Alpinistico sezionale per rinnovare incontri in sede e uscite formative molto richieste. Nel 2020 il CAI Fivizzano si unirà in questo progetto.

Per ultimo, ma non meno rilevante, parliamo dell'attività legata alle scuole, in crescita costante, di grande attualità educativa e ambientale. Non è scritta nelle escursioni in programma, ma sicuramente lo ha eguagliato come numero di uscite e partecipazione: oltre 800 alunni sono stati guidati dagli insegnanti e dai nostri accompagnatori a conoscere le montagne carraresi.

Concludo facendo mia un'affermazione recente di Giulia Maria Crespi, novantaseienne presidente onoraria del FAI: "riportiamo i giovani nei boschi e lì... guarda, assorbi, gioca e godi". Lascio ora le parole augurali a Valentina:

"Che il nuovo anno ci ricordi che l'affanno di arrivare comunque e dovunque, non ci deve impedire mai di perdere, lungo il cammino, i piaceri dell'amicizia, della condivisione, dell'amore per la natura e dell'aiuto che ci dobbiamo l'un l'altro.

Che sia un nuovo anno pieno di Amore e Rispetto per tutto ciò che ci circonda: persone, animali, natura, ideali".



Rifugio Carrara, Campocecina 2019

Associazioni ed Enti che hanno collaborato nel 2019 a progetti ed eventi



Si propongono inoltre per il 2020:

Lions Club Massa Carrara Apuania, Circolo Carrarese Amici della Lirica, Musica La Lugnola-Carrara, Vincere il Dolore Onlus, Anspi, Anpi Carrara, Scout Agesci Carrara, Associazione Volontari Lunigianesi, Pubblica Assistenza Valle del Lucido Monzone, Consulta Persone con Disabilità Comune di Carrara, Consulta Persone con Disabilità Provincia di Massa Carrara, Associazione Nazionale Alpini, Carrarafiore, Comune di Fivizzano.

ORGANIGRAMMA

CONSIGLIO DIRETTIVO DELLA SEZIONE

Presidente Luigi Vignale
Vice Presidente Giuseppe Poli
Segretaria Lorenza Canali
Economo Massimo Giananti
Tesoriere Angela Rivieri

Consigliere Nicola Lugarini
Consigliere Fabrizio Molignoni
Consigliere Amerigo Puntelli
Consigliere Paolo Tonarelli

COLLEGIO SINDACI REVISORI DEI CONTI

Presidente Pietro Todisco
Brunella Bologna
Ceccardo Bianchi

COLLEGIO DEI PROBIVIRI

Presidente Giorgio Bezzi
Guglielmo Bogazzi
Pier Luigi Ribolini

DELEGATO ALLA SEDE CENTRALE

Daniela Galimberti

GUIDE, ISTRUTTORI, ACCOMPAGNATORI

Guida Emerita Fedele Codega
Istruttori di alpinismo Paolo Tonarelli
Massimo Giananti

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONISMO

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

ASPIRANTI ACCOMPAGNATORI

Andrea Ferretti
Franco Tonazzini
Adriano Bogazzi

ACCOMPAGNATORE DI ESCURSIONISMO SENIORES

Giuseppe Poli

ACCOMPAGNATORE NAZIONALE DI ALPINISMO GIOVANILE

Alessandro Vignoli

ACCOMPAGNATORI DI ALPINISMO GIOVANILE

Andrea Maccari
Fabrizio Molignoni
Domenico Pini
Margherita Tommasini (ASAG)
Enrica Micheli (OSAG)
Nicola Lugarini (OSAG)

ISTRUTTORE NEVE E VALANGHE

Fabrizio Molignoni

OPERATORE NAZIONALE TUTELA AMBIENTE MONTANO

Riccarda Bezzi

STAZIONE DI SOCCORSO ALPINO

Capostazione Emanuele Stefanelli

ISPETTORI DEI RIFUGI

Rifugio Carrara	Stefano Pucci Giuseppe Poli
Capanna Garnerone	Francesco Scarciello Gino Cappelli
Capanna K2	Vittorio Caleo

COORDINATORI DELLE COMMISSIONI DI LAVORO

Alpinismo	Paolo Tonarelli Massimo Giananti
Alpinismo giovanile	Domenico Pini
Cultura	Pietro Todisco
Escursionismo e gite	Guglielmo Bogazzi
Manifestazioni	Brunella Bologna
Montagna Terapia	Amerigo Puntelli
Rifugi e opere alpine	Pietro Todisco
Sentieri	Pippo Scarciello
Terre Alte	Amerigo Puntelli
Mountain Bike	Andrea Stagnari
Alpinisti Universitari	Alberto Gozzani
Seniores	Giuseppe Poli
Commissione scuole	Alessandro Vignoli
Direttore del coro	Giulio Meccheri
Curatore fotografico	Emilio Faggioni

BIBLIOTECARI

Roberto Ravani
Antonio Gasperi

NOTIZIARIO ALPE DI LUNI

Direttore responsabile Renato Bruschi

ADDETTO STAMPA

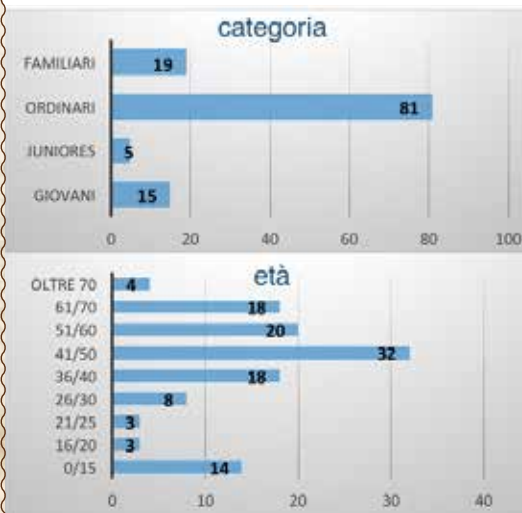
Fabrizio Molignoni

TESSERAMENTO 2020

Soci Ordinari	Euro 50,00 (compreso abbonamento alla rivista del CAI nazionale e al periodico sezione ALPE DI LUNI)
Soci Familiari	Euro 30,00
Soci Giovani	Euro 20,00 (inferiori ai 18 anni)
Fratelli di Soci Giovani	Euro 9,00
Soci Juniores Ordinari	Euro 30,00 (fra i 18 e i 25 anni)
Volontari SAST	Euro 33,00
Coriste Sezionali	Euro 30,00 (senza rivista mensile)
Ammissione Nuovi Soci	Euro 9,00
Duplicato Tessera	Euro 9,00

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

Nel 2019 sono stati
120
i nuovi soci della Sezione!
Ecco chi sono



SEDE SOCIALE

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

I NOSTRI RIFUGI

RIFUGIO "CARRARA"

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

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

Telefono: 0585/841972

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

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

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

CAPANNA "GARNERONE"

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

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

Sono presenti acqua corrente e servizi igienici.

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

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

CAPANNA "K2"

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

Dispone di 6 posti letto, stufetta a legna, utensili da cucina. Il Rifugio è ottima base per salite a tutte le vette che contornano la conca di Orto di Donna. Costruito nel 1968 dall'Associazione "K2 Club" di Carrara, fu donato alla nostra Sezione nel 1988, anno del centenario della sua fondazione.

È stato restaurato negli interni e negli esterni nel corso del 2019.

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 789095
Rif. Rossi Gruppo Panie	0583 710386
Rif. Puliti Arni	340 6797834
Rif. Donegani Orto di Donna	329 2015508
Rif. Val Serenaia Val Serenaia	349 142461
Rif. Orto di Donna ex "Cava 27"	347 3663542
Cap. Garnerone Valle di Vinca	0585 776782
Biv. Aronte Passo Focolaccia	0585 488081
Rif. Città di Massa Pian della Fioba	338 6493028
Rif. La Fania loc. La Fania	0584 769545
Rif. La Betulla Alpe di S. Antonio	0583 65169
Rif. La Quiete e Il Robbio Prati del Puntato	338 9350953
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	339 2245117
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 71556
Rif. Alpino Vittoria Lago Santo Modenese	0536 71509
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

Fornovolasco0583 722024

ORRIDO DI BOTRI

Ponte a Gaio0583 800022
0583 809081

CALZATURE TREKKING E TEMPO LIBERO
ABBIGLIAMENTO OUTDOOR
SCI
ALPINISMO
CLIMBING
ACCESSORI

Bottega del Cavatore


«NESSUN LUOGO È LONTANO»

TREKKING
TEMPO LIBERO
ANTINFORTUNISTICA



Mathilda Bottegedelcavatore

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










BANCA CARIGE



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



In ricordo di Francesco Bianchi, Direttore CRC, pluri-Presidente
CAI Sezione Carrara e vice Presidente Nazionale CAI

DA RICORDARE

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

GeoResQ

La sfida continua!

Aiutaci a fare la rivoluzione del mondo dell'emergenza

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

FUNZIONE POSIZIONE
FUNZIONE TRACCIAMI
FUNZIONE ALLARME

Scarica l'app, registrati e prova
GRATIS PER I SOCI CAI
Tutte le informazioni sul sito:
www.georesq.it

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

SPORT LIFE

CASTELNUOVOMAGRA

SCONTO 15%

per i soci CAI Carrara



CORPO NAZIONALE DI SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO

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

SEGNALI PER ELICOTTERI



Guglie della Vacchereccia. 13 Ottobre 2019.

INFORMAZIONI UTILI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

BORRACCIA - O thermos con capacità di almeno un litro.

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

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

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

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

COLTELLO MULTIUSO - Per manovre urgenti di sbrigamento.

POWER BANK - Per ricaricare lo smartphone o il GPS.

ATTREZZATURA OBBLIGATORIA PER GHIACCIAIO

A - Imbrago.

B - Due moschettoni a base larga con ghiera.

C - Due spezzoni di cordino di 7 mm

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

D - Piccozza.

E - Ramponi.

ATTREZZATURA OBBLIGATORIA PER VIE FERRATE

A - Casco da roccia.

B - Imbrago.

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

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

SCALA DELLE DIFFICOLTÀ DEI PERCORSI

ESCURSIONISTICI

T = Turistico

E = Escursionistico

EE = Escursionistico Esperti

EEA = Esc. Esp. Attrezzato

ALPINISTICI

F = Facile

PD = Poco Difficile

AD = Abbastanza Difficile

D = Difficile (IV)

TD = Molto Difficile (V)

ED = Estrem. Difficile (VI)

EX = Eccezionalmente Diff. (VII)

ORTOPEDIA SANITARIA Carrara&Marina



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

ASSICURAZIONE SOCI

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.

MANUTENZIONE RIFUGIO CARRARA

AIUTACI AD AVERE CURA DELLE NOSTRE MONTAGNE

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

Il rifugio Carrara a Campocecina, costruito nel 1957, e già più volte ristrutturato con interventi mirati, richiede ancora un intervento di manutenzione straordinaria dal costo complessivo di circa 60.000 € che grazie anche



alla collaborazione di ANFFAS e CNA potrà rendere tutta la struttura a misura di disabile e realizzare l'obiettivo del 2018: una Montagna per tutti.

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

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

IBAN IT09R0617524510000011544480

INTESTATO A Club Alpino Italiano - Sezione di Carrara

CAUSALE manutenzione Rifugio Carrara

CONTATTI www.caicarrara.it - info@caicarrara.it

FB: caicarrara - Tel/Fax: 0585 776782

IL SOCCORSO NON SI IMPROVVISA

Notizie utili per il primo soccorso.

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

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

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

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

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

USTIONE Lesione della cute per effetto del calore.

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

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

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

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

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

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



LABORATORIO DI ARCHITETTURA

LARGO XXV APRILE
54033 CARRARA

N. 8
(MS)

PLAN ASSOCIATI

DOTT. LUCIANO BERGAMINI
PAOLO TONARELLI

ARCHITETTO 331-6824274
GEOMETRA 331-6824404

I NOSTRI SENTIERI

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

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

LE GITE

Scopo delle gite sociali è quello di promuovere e frequentare la montagna vista in tutti i suoi aspetti: alpinistico, sportivo, culturale, naturalistico, paesaggistico e quello di vivere questo evento secondo lo spirito del CAI in clima di amicizia e di solidarietà.

Tutti i partecipanti alle gite devono essere in regola con l'iscrizione annua al CAI.

Durante lo svolgimento 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



**Via Carriona, 15
Carrara**

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, purché 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...

ISCRIZIONE ALLA GITA

La Sezione richiede un piccolo sforzo per quanto riguarda le escursioni domenicali: per motivi organizzativi (prenotazione pullman in particolare) sarebbe opportuno iscriversi entro le ore 20 del giovedì antecedente l'uscita.

PULIZIA SENTIERI

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

CORO FEMMINILE

Il coro si riunisce ogni martedì del mese per le prove di canto.



Alpinismo Giovanile ANNO 2020

"Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre, ma nell'aver nuovi occhi"

Marcel Proust

- 3/4/5 gennaio **Accantonamento invernale Val di Luce sci-ciaspole.**
Capi gita Andrea, Nicola
- 27 gennaio **Didattica sulla neve con Sezione.** Capi gita Fabrizio, Ale
- 10 febbraio **Sci di fondo.** Capi gita Fabrizio, Andrea
- 24 febbraio **Forti di Genova con i genitori dei ragazzi.** Capi gita Domenico, Ale
- 17 marzo **Escursione sul promontorio del Caprione.** Ameglia-Rocchetta-Serra-Tellaro-Ameglia. Escursione per tutti a cui possono partecipare i genitori dei ragazzi. Capi gita A. Vignoli, A. Maccari
- 18 - 19 aprile **Arrampicata al M.te Ballerino con pernotto Rif. Carrara.**
Capi gita Ale, Nicola
- 10 maggio **Avventura in Mountain Bike.** Capi gita Andrea, Fabrizio
- 7 giugno **Grande trekking 7a edizione**
- 13-14 giugno **Intersezionale AGTER.** Capi gita Andrea, Enrica, Gilda
- 1-5 luglio **Accantonamento estivo monti Sibillini con genitori e soci.** Capi gita Fabrizio, Gilda, Domenico.
- 12 luglio **Family CAI, Parco della Padula, Carrara.** Capi gita Nicola, Enrica.
- 30 lug. 2 ago. **Giro e salita del Monviso m.3841.** Capi gita Fabrizio, Nicola



- 8-9 agosto **Alpinismo Giovanile e Montagna terapia.** Capi gita Gilda, Enrica
- 30 agosto **Monte Sagro, S. Messa in vetta.** Capi gita Fabrizio, Andrea
- 20 settembre **Grotta del Vento Fornovolasco da Stazzema-Passo Petrosiana.** Capi gita Alessandro, Nicola
- 17-18 ottobre **Ferrate di Bismantova.** Capi gita Domenico, Fabrizio
- 15 novembre **Forno-Pian dei Santi-cava d'onice-m.te Girello-Sorgenti del Frigido.** Capi gita Alessandro, Domenico
- 8 dicembre **Santa Messa al Rifugio Carrara in Campocecina e Pranzo sociale Consiglieri**
- 23 dicembre **Auguri in Sezione**



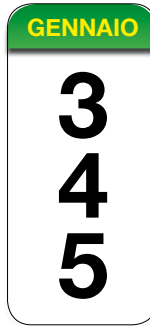
Abetone - Val di Luce

Accantonamento invernale

Sci-ciaspole

Il comprensorio mette a disposizione piste per tutti i gusti e difficoltà tecniche. Non mancano itinerari per fare lunghe passeggiate sulla neve ed escursioni con le ciaspole, alla scoperta della montagna e dei suoi segreti.

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE: A. Maccari, N. Lugarini



Riviera Ligure

Riomaggiore - Portovenere

Come ogni anno il programma escursionistico del Gruppo Seniores della nostra sezione inizia con una escursione classica sui sentieri delle 5 terre, l'escursione inizia sulla strada che collega Riomaggiore con Manarola seguendo dapprima la Via Crucis che porta al Santuario della Madonna di Montenero e da qui seguendo i sentieri del Parco di Portovenere giungeremo prima a Campiglia e poi a Portovenere, dove i primi che arriveranno potranno ammirare la Befana scendere dal campanile.

DIFFICOLTÀ E+

DISLIVELLO 800mt

TEMPI 6,00h

CAPITOLA G. Poli, B. Bologna

ORARIO DI PARTENZA ore 7.30 da Carrara e Esselunga Avenza



Riviera Ligure

Levanto - M. Rossola - P.so del Colletto - Bonassola

Sezione di Carrara-Sezione di Sarzana

Anche quest'anno la gita di apertura sarà sulla Riviera Ligure, con partenza da Levanto per arrivare a Bonassola passando dal Monte Rossola e dal Passo del Colletto e ritorno a Levanto. Il tragitto dell'escursione proposta si spinge fin sulle alture che chiudono la conca di Levanto, che fanno da spartiacque fra la Riviera Ligure e la Val di Vara.

L'escursione parte dalla Stazione FF.SS. di Levanto verso la frazione di Scernio (SVA) dove si continua (sent. 665) verso il Monte Rossola 563m, per poi proseguire verso il Passo del Colletto 465m; da qui con il Sent. 663 si va in direzione di una strada bianca (SP42) e costeggiando delle cave si raggiunge il borgo di San Giorgio. Proseguendo ancora (sent. 663) si arriva in ripida discesa a Bonassola e successivamente a Levanto, passando lungo mare all'interno delle gallerie della linea ferroviaria dismessa.

ITINERARIO Levanto 8 m - Scernio 179 m - M. Rossola 563 m - Passo del Colletto 465 m - San Giorgio 296 m - Bonassola 8 m - Levanto 8 m.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO + 910 m -910 m

TEMPI h 5,30/6.00

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE D. Valtriani (339 5944034)

REFERENTI CAI CARRARA A. Piccini, G. Giavarini

ORARIO DI PARTENZA Sarzana h 8,00 - Carrara: Esselunga Avenza h 7.30



Prato Spilla

Didattica su neve

Sezione di Carrara - Sezione di Fivizzano

Alla didattica parteciperà anche l'Alpinismo Giovanile

Dopo la buona partecipazione dello scorso anno, la Sezione proseguirà nella formazione sulla progressione su ghiaccio e neve con una lezione



teorica e pratica. La località scelta è quella di Prato Spilla, sui pendii del monte Bocco.

DIRETTORI DELLA DIDATTICA: P. Tonarelli, M. Giananti
DIRETTORI DELLA DIDATTICA A.G.: F. Molignoni, A. Vignoli
ORARIO DI PARTENZA ore 7.30 da Esselunga Avenza

Appennino Tosco-Emiliano

Monte Molinatico (m. 1549)



Questo itinerario, situato sullo spartiacque principale appenninico, fa parte del Sentiero Italia, che collega tutte le montagne della nostra penisola. Il M. Molinatico si eleva isolato fra il Passo della Cisa e il Passo del Brattello; presenta differenze notevoli fra il versante della Val di Magra, che si presenta prativo e rotondeggiante, e quello della Val di Taro che invece è boscoso e più ripido. E' facilmente raggiungibile senza difficoltà da entrambi i passi, con percorso comodo e panoramico, specie in inverno. Dal Passo della Cisa (m.1042) si prende un comodo sentiero che segue il crinale e poi si inoltra nel bosco sul versante settentrionale. Superato un ricovero della Forestale, dopo un tornante, si torna sul crinale spartiacque, poi si passa al versante emiliano con alcuni saliscendi. Dopo aver superato un avvallamento, si sale su un costolone e lo si segue; passata la Fontana del Gaiardo ci si immette su uno sterrato che proviene dal Passo del Brattello, fino alla vetta (m. 1549). La discesa avverrà lungo la cresta spartiacque, con qualche deviazione, su carrareccia, fino al Passo del Brattello (m. 953).

Necessari ramponi e piccozza; in caso di neve fresca racchette da neve.

ITINERARIO Passo della Cisa m. 1042 - M. Molinatico m. 1549 - Passo del Brattello m. 953.

DIFFICOLTÀ F

DISLIVELLO +600 m -650 m

TEMPI 5,00h

DIRETTORI DI ESCURSIONE : A. Piccini, F. Tonazzini

PARTENZA Esselunga Avenza h 7.30



Ciaspolata a Prato Spilla



Neve permettendo quest'anno cercheremo di effettuare questa escursione partendo dal ristorante alla base delle piste seguendo il sentiero che ci porta prima al lago Ballano e poi al lago Verde, con la speranza di poter proseguire sul sentiero e poter fare un anello per il ritorno al punto di partenza.

DIFFICOLTÀ T-I

DISLIVELLO 480mt

TEMPI 5/5,30h

CAPI GITA G. Poli, C. Bianchi



A.G. Il lago di Bellecombe

Appennino Tosco-Emiliano

Monte Torricella

Salita Alpinistica



Da Pratospilla si prende lo stradello che conduce al lago Ballano, uno dei tanti laghi glaciali che compongono il Parco dei Cento Laghi. Si prosegue sempre per stradello fino a costeggiare il lato sinistro del lago Verde, in direzione della capanna Cagnin. In base alle condizioni del manto nevoso possiamo scegliere tra due diversi itinerari di salita: il primo riguarda il Canale Bianco con pendenza di circa 45° nel tratto iniziale e con maggior esposizione nella parte finale, dove il pendio si inclina di circa 50°; il secondo, sempre con esposizione nord-ovest, sale con una pendenza media di circa 40°. Entrambi terminano sulla cresta sommitale, alla quale bisogna prestare attenzione su alcuni passaggi esposti. Arrivati sul crinale divisorio situato tra le piste da sci e la capanna Cagnin, si scende il facile pendio in direzione delle piste e si torna, in breve tempo, nuovamente a Pratospilla.

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

ITINERARIO Pratospilla 1350 m - monte Torricella 1728 m - Pratospilla

DIFFICOLTÀ primo itinerario (obbligatorie due piccozze) AD- - secondo itinerario F+

DISLIVELLO +400 -400mt

TEMPI 6h

DIRETTORI DI ESCURSIONE F. Mognoni, A. Gasperi

PARTENZA Esselunga Avenza h 7.00



Luogo da definire

Sci di fondo



Passo alternato o classico: lo sci di fondo è uno sport completo, che ai benefici dell'attività sportiva unisce il piacere di godere del paesaggio sciando in mezzo alla natura, a ritmo lento.

Luogo da definire in base all'innevamento.

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE: F. Mognoni, A. Maccari, L. Vignale

Alpi Apuane

Monte Pania Secca, canale nord-ovest

Salita Alpinistica



Salita glaciale in un canale incassato di circa 200 m di altezza, con pendenza media di 50°. Dalla località Pigionico (Molazzana) 1100 m, si risale lo stradello forestale e si prende il vecchio sentiero del pastore per poi lasciarlo e salire i pendii a sinistra sino all'imboccatura del nostro canale. Da qui, in cordata, si sale il primo breve tratto che, essendo raramente in condizioni di innevamento, troveremo probabilmente un terreno di misto che introduce al canale in oggetto; lo si risale sino al tratto più ripido che termina con una inclinazione di circa 55° in corrispondenza del colletto sotto l'antecima della Pania Secca, alla confluenza dell'opposto canale di Trimpello. Ora per cresta glaciale si sale all'antecima e poi il breve e facile trasferimento alla cima della Pania Secca (1711 m). Discesa attraverso la cresta della via normale.

Salita alpinistica che richiede buona tecnica su terreno glaciale

ATTREZZATURA Casco, imbraco, ramponi, piccozza, 2 cordini, 2 moschettoni a ghiera

ITINERARIO Pigionico 1100m - Pania Secca 1711m

DISLIVELLO +611 m -611 m

DIFFICOLTÀ D

TEMPI 7 h

ACCOMPAGNATORI DI ALPINISMO P. Tonarelli, M. Giananti

PARTENZA Esselunga Avenza h 6.30



Appennino Tosco-Emiliano

Camminata sui prati di Campocecina

MARZO

8

Per la festa della Donna abbiamo scelto una semplice escursione sui sentieri intorno a Campocecina, per poi trovarci tutti insieme a festeggiare le nostre DONNE. Ritrovo ore 07,30 Piazza Farini a Carrara con mezzi propri e partenza alla volta della Gabellaccia, punto di inizio dell'escursione ci porteremo fino ai prati del Cardeto, proseguendo per case Rispettolo, foce Pozzi, Campocecina e ritorno alla Gabellaccia.

DISLIVELLO 480m totale

DIFFICOLTÀ E

TEMPI 5,30 h

CAPI GITA G. Poli, A. Rivieri

PARTENZA h 7.30 da piazza Farini con mezzi propri



Qualità e attenzione al servizio dei nostri clienti

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

MARZO

13

Sede ANFASS, via Castellaro (nei pressi dei ponti di Anderlino)

Assemblea generale

Ore 21

MARZO

14
15

Appennino Tosco-Emiliano

Monte Cusna (m. 2121)

Cai Carrara - Cai Sarzana

Il Monte Cusna è la seconda vetta in altezza dell'Appennino settentrionale, dopo il Monte Cimone. Situato interamente in provincia di Reggio ha le sembianze di un gigante disteso, da cui la denominazione di Parco del Gigante, con una cresta parallela allo spartiacque appenninico. Ciò nonostante la cima si presenta ben visibile ed è abbastanza caratteristica. Le sue pendici sono state modellate da antichi ghiacciai, le cui tracce sono ben visibili anche oggi. Il panorama che si gode dalla cima del Cusna è amplissimo: dall'Appennino la vista spazia sulle Apuane e nei fondovalle e nelle giornate terse è possibile vedere la Corsica e l'arco alpino. L'escursione di due giorni ci permette la ascensione con relativa comodità e di passare il pomeriggio del sabato facendo una escursione nei dintorni di Febbio. La salita, sul tradizionale anche se oggi abbandonato accesso dal versante est, inizia dall'albergo Rescador q. 1153: si sale nella conca morenica sul sent. 619, poi si lascia a destra il sentiero che scende alla Peschiera Zamboni e si continua a salire sul sent. 617 nelle faggete del Monte Contessa, che viene aggirato. Usciti dalla faggeta si sale il suggestivo anfiteatro della Borra sul versante destro fino a uscire sulla cresta, da dove sale il sent. 619 (m. 1953). Si continua sul crinale poi su pascoli fino alla vetta. La discesa è sul versante nord-est: la prima parte è la stessa della salita fino a q.1953, poi si prosegue lungo il crinale sul sent. 619 fino a fondovalle.

ITINERARIO Alb. Rescador (m. 1153) - M. Contessa (m. 1710) - M. Cusna (m. 2121) - cresta nord-est - Alb. Rescador (m. 1153)

DIFFICOLTÀ PD in salita, F in discesa. Necessari ramponi e piccozza.

DISLIVELLO +950 m -950 m

TEMPI 6.00/6.30 h

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE A. Piccini, G. Bogazzi

PARTENZA da stabilirsi



Anche quest'anno collaboreremo con la Pubblica Assistenza per questa manifestazione, che varcando virtualmente i confini immaginari tra Massa e Carrara ricongiunge i cittadini delle due realtà in un gemellaggio escursionistico. Ci saranno diversi punti per ristorare il cammino dei partecipanti; toccheremo punti di interesse storico e artistico delle nostre città e quest'anno sarà ancora più entusiasmante, vista la partecipazione del Comune di Montignoso da cui partirà la manifestazione. Itinerario e modalità saranno esposte con locandina sezionale, sul sito web e su WZ.



Raggiunta Genova, da piazza Manin, si prende il trenino a cremagliera Genova-Casella. Alla stazione di Campi si scende dal trenino e in salita ci si porta sul crinale e al Forte Diamante. Bella vista sulle valli di Genova, Val Polcevera e Val Bisagno. Poi prendiamo il sentiero che dirige al Forte Fratello Minore, poi Forte Puin e Forte Sperone. Qua bella vista, in lontananza, sul mare e sulle fortificazioni. Proseguiamo in discesa lungo le mura e incontriamo l'Osteria du Richettu e Forte Castellaccio. Poi lungo le mura dello Zerbino ritorniamo alla stazione ferrovia Genova-Caselle, dove termina l'escursione.

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE D. Pini, A. Vignoli

Appennino Tosco-Emiliano

Lago Santo Modenese - Abetone

Cai Carrara-Cai Sarzana

Questa attraversata, quasi interamente lungo il crinale appenninico spartiacque GEA, fa parte del Sentiero Italia, grande percorso che dalla Sardegna e poi dalla Sicilia continua per tutto l'Appennino e l'arco alpino, collegando l'Italia da nord a sud attraverso un percorso fra le sue montagne. Dal Lago Santo Modenese (m. 1450) si sale dapprima in direzione del Lago Baccio su sentiero n° 517, poi si imbocca il sentiero n° 519, in corrispondenza di una grande e antica frana e la si attraversa in diagonale in falsopiano; si inizia a salire con poca pendenza fino ad un ripiano detto delle Lamacce per continuare, sempre su sentiero, con breve e ripida salita fino a Foce a Giovo (m. 1664), importante e storico valico di comunicazione fra le valli del Serchio e del Panaro. Passati sul versante emiliano si procede su stradello e sentiero aggirando il monte Femminamorta e si arriva al Passo di Annibale (m. 1798); dopo breve salita in direzione della conca del Lago Piatto (m.1824), sempre su sentiero n° 519, si perviene al crinale appenninico al Passo della Vecchia (m. 1780). Superati i Denti della Vecchia con qualche passaggio dove occorre l'aiuto delle mani (si possono aggirare a

sinistra continuando il sentiero), si prosegue lungo la cresta fino al Passo della Fariola (m. 1770); il crinale si impenna ripido in direzione dell'Alpe della Fariola (m. 1896), anche questo tratto aggirabile sul versante toscano, e si continua fino al M. Gomito (m. 1895). Da qui, sempre su crinale, inizia la discesa in direzione est fino all'Albergo Selletta (m. 1688), poi in direzione nord fino al Passo dell'Abetone (m. 1390).

ITINERARIO Lago santo Modenese m. 1450 - Foce a Giovo m. 1664 - Passo di Annibale m. 1798 - Passo della Vecchia m. 1780 - M. Gomito m. 1895 - Passo dell'Abetone m. 1390

DISLIVELLO +500 m circa -550 m

DIFFICOLTÀ E EE cresta Denti della Vecchia

TEMPI h 6.00-6.30

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE A. Piccini, N. Lugarini

REFERENTE CAI SARZANA A. Passalacqua

PARTENZA Esselunga Avenza h 7.00



Riviera Ligure

Madonna Della Guardia



Dopo alcuni anni torneremo al Santuario della Madonna della Guardia a Genova, percorreremo però un nuovo sentiero anziché procedere lungo il tracciato che una volta percorreva un treno su rotaie e ruote di gomma. Il sentiero inizia di fronte alla Chiesa di Murta (piccolo paesino noto per la Fiera della Zucca), seguendo il segnavia (triangolo rosso), si sale lungo il bosco, si toccano le pendici della Rocca dei Corvi Nord e si prosegue fino ad incontrare il sentiero proveniente da Borzoli prima e poi quello proveniente da Sestri Ponente. A questo punto in breve si giunge alle pendici del Monte Figogna al cospetto del santuario della Guardia. Giunti al santuario il ritorno sarà lungo l'ex tracciato della ferrovia fino a Pontedecimo dove troveremo il pullman ad attenderci.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 650mt

TEMPI 5,30/6,00h escluso soste

CAPI GITA G. Poli, G. Cimoli

PARTENZA h 07.30 da Carrara piazza Farini e Esselunga Avenza



Arrampicata al M.te Ballerino con pernotta Rif. Carrara



Sabato partenza nel pomeriggio in auto per Campocecina, si sale al Rifugio Città di Carrara, dove si cena e pernotta. La domenica mattina dopo colazione in rifugio, si va alla palestra del Ballerino per gioco dell'arrampicata e progressione su corde fisse. Pranzo al sacco. Il rientro nel pomeriggio, i genitori che lo desiderano possono dopo accordi, venire a prendere i propri figli a Campocecina.

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE A. Vignoli, N. Lugarini

Alpi Apuane

Sentiero della Libertà



Il sentiero storico che percorreremo è, in realtà, uno dei Sentieri della Libertà, dove transitava chi desiderava passare il fronte sotto la guida dei partigiani e dei montanari locali durante la Seconda Guerra mondiale negli anni 1944-'45. Al Passo del Pitone sotto il monte Focoraccia sono presenti una lapide e una croce di marmo in memoria di Andrea Marchini (medaglia d'oro al valor militare) e di Giuseppe Antolini morti a causa di una mina nel tentativo di passare il fronte. Infatti, questo era uno dei passi principali che permetteva di passare il fronte andando da Antona ad Azzano. Il fronte si fermò per diverso tempo sulla linea gotica: Antona, la zona di Massa, Montignoso e Carrara erano sotto i tedeschi, RSI e fascisti loro alleati, mentre Azzano era già resa libera dalle truppe di liberazione. L'inizio dell'escursione è da Campareccia, dove è collocata la statua del Papa Giovanni XXIII: da qui si scende sotto strada ad imboccare il vecchio sentiero 88 che va a tagliare il primo tornante della strada che sale al Pian della Fioba per poi portarsi ad aggirare lo sperone di Porneta. Oltre il sentiero diviene disagiata, su tracce si superano alcuni canali e tramite traversi e pendii ripidi e scoscesi si arriva al Passo del Pitone. Affacciati sulla valle del Serra, tramite terreno un po' scomodo e ripido si attraversano alcuni canali per innestarsi nel sent. 32,

già Strada Fanfani per poi raggiungere La Polla e Azzano dove terminano il Sentiero della Libertà e la nostra escursione.

Molti punti del percorso sono su tracce di sentiero non sempre agevoli ed è quindi richiesta attenzione.

ITINERARIO Campareccia (Antona) m. 623 - Porneta - Passo del Pitone m. 1088 - Valle del Serra, innesto sent. 32 m - La Polla - Azzano m. 440

DIFFICOLTÀ EE

DISLIVELLO +465 -648 mt

TEMPI 6h

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE F. Mognoni, A. Vignoli, A. Ferretti

PARTENZA h 7.30 Esselunga Avenza



Riviera ligure

Rapallo - Capanna Margherita - Passo della Crocetta - Santuario di Montallegro - Rapallo



Gita abbastanza facile anche se lunga (unico tratto in cui fare attenzione è la parte finale della salita verso il rifugio con qualche roccette), ben segnata e panoramica, segue fedelmente il percorso FIE (cerchio sbarrato). Si parte dalla stazione di Rapallo, si esce sul retro e si sale lungo la salita di S. Agostino, dopo il primo tratto di strada si entra nel bosco in continua salita fin sotto il rifugio Margherita dell'Associazione Nazionale Alpini, ancora pochi metri e si arriva alla cima del Monte Pegge con magnifica vista. Il tratto successivo, piuttosto pianeggiante, ci porta al Santuario di Montallegro da cui si può rapidamente scendere a Rapallo con una scenografica funivia, oppure a piedi lungo un comodo sentiero.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 700mt circa

TEMPI 6/6,30h

CAPI GITA G. Poli - P. Forfori

PARTENZA h 7.00 Carrara piazza Farini e Esselunga Avenza

Alpi Apuane

Equi Terme - Valle di Fagli - Sella della Guardia - Pizzo dell'Aquila



Escursione fuori sentiero seguendo antiche tracce e risalendo ai piedi della Tecchia di Equi, avendo come unica direzione il brullo crinale, che si staglia contro il cielo molto in alto e molto lontano e che costituisce la testata di questa valletta sconosciuta e frequentata anticamente solo dai carbonai.

La gita inizia dal paese di Equi Terme, paesino molto caratteristico, arroccato su un piccolo sperone allo sbocco della selvaggia Valle Fagli, e dominato dalla gigantesca parete nord del Pizzo d'Uccello.

Lasciate le ultime case del paese e attraversato il ponticello che conduce alla Buca d'Equi, si continua per stradello a risalire, sinistra idrografica, a uno slargo dove si scavalca la staccionata e tramite scarse tracce si risale

CTOS Centro del Piede
CENTRO TECNICOORTOPEDICO SANITARIO di Altini Paolo

Recapiti: Aulla - Pontremoli - Brugnato - Levanto - Ceparana

Via Ghiacciaia 1/E 54033 Carrara (MS) Tel. 0585 70021 Tel. Fax. 0585 281199 Cel. 366 1650456 ctos.carrara@gmail.com	Via S. Giovanni Bosco ang. via Campo d'Appio 54033 Avenza (MS) Tel. 0585 283928 ctos.avenza@gmail.com
--	---

il canale. La risalita fra sterpaglie, alberelli, ed erba, va fatta con impegno a causa di passaggi un poco esposti. Arrivati alla base della cresta sommitale rocciosa si raggiunge un caratteristico passaggio pietroso obbligato, da fare con attenzione, che permette tramite una cengia esposta il raggiungimento della sella della Guardia. Qui il terreno si fa prima boscoso e brullo poi roccioso e detritico per raggiungere il Pizzo dell'Aquila. Dal Pizzo si discende verso Vinca m.764 , guadagnando il sentiero CAI n.39 che porta ad Aiola e poi a Equi.

ITINERARIO Equi Terme m. 253 - Valle di Fagli - Sella della Guardia m. 968 - Pizzo dell'Aquila m. 1258 - Equi Terme

DIFFICOLTÀ EE

DISLIVELLO +1100 -1100mt

TEMPI 8h

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE A. Vignoli, A. Piccini, F. Molignoni

ORARIO DI PARTENZA h 7.00 Esselunga Avenza



Avventura in Mountain Bike



Uno dei motivi che ci spinge a praticare e a diffondere la mountain bike è perché si tratta di un'attività da praticare all'aria aperta e perché sviluppa un buon spirito di gruppo. Casco obbligatorio, divertimento assicurato! Itinerario da definire in base all'età e al numero di adesioni dei partecipanti.

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE A. Maccari, F. Molignoni

Appennino Pistoiese - Parco del Corno alle Scale

Cutigliano - Cascate Dardania- Monte Corno alle Scale



Sezione di Carrara - Sezione di Sarzana

Con l'escursione in programma il 16 agosto (Libro Aperto-Cimone), assieme a quella programmata lo scorso anno (Libro Aperto-Croce Arcana), completeremo un tratto di crinale appenninico della lunghezza di circa 50 chilometri. Il paese di Cutigliano è il punto di partenza della nostra escursione e anche l'inizio della cabinovia che in un'unica rampa arriva alla stazione della Doganaccia. Da qui inizia il sentiero n° 66 che conduce al passo della Calanca, sul crinale che divide l'Emilia Romagna dalla Toscana. Proseguendo sullo 00 si arriva nei pressi del lago Scaffaiolo e percorrendo i sentieri n° 401 e 333 si giunge alle cascate Dardania e successivamente al piccolo lago Cavone e all'omonimo rifugio. Dal lago si prosegue ancora per sentiero in direzione di punta Sofia e i Balzi dell'Ora, prima di arrivare alla vetta del Corno alle Scale che si raggiunge prestando un po' di attenzione sul tratto finale della cresta. È possibile evitare il tratto di cresta dei Balzi dell'Ora percorrendo il sentiero n° 335 che faticosamente risale il pendio fino alla vetta. In discesa percorreremo il crinale che si allunga verso il monte Cupolino fino ad arrivare al rifugio Duca degli Abruzzi e al lago Scaffaiolo. Tornati al passo della Calanca e ripercorrendo il sentiero n° 66 si arriva nuovamente alla cabinovia e successivamente a Cutigliano.

ITINERARIO Cutigliano 680 m-Doganaccia 1547 m-passo della Calanca 1732 m-lago Cavone 1415 m-punta Sofia 1939 m-Corno alle Scale 1945 m. Lago Scaffaiolo 1775 m-Cutigliano 680 m.

ritrova il tuo corpo
PILATES

zen
Studio Pilates

Via Campo d'Appio 144
angolo Viale G. Galilei, (EDIFICIO BLU)
54033 Avenza - Carrara (MS)
Tel 0585 199059 / Mobile 393 2885853
zenstudiopilates.it



Altopiano della Vetricia



Montagnaterapia



ALP
STATION
SARZANA

SEARCHING A NEW WAY

Laboratorio sci
Risuolatura scarpette arrampicata
Corsi di alpinismo, roccia e
sialpinismo 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
www.alpstation.it

DIFFICOLTÀ E - EE ultimo tratto prima di raggiungere la vetta del Corno alle Scale (aggirabile)

DISLIVELLO +900m -650m

TEMPI 7h

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE G. Bogazzi, G. Giavarini, F. Tonazzini

REFERENTI CAI SARZANA PG. Vilardo

ORARIO DI PARTENZA Esselunga Avenza h 7.00



Alpi Apuane Colonnata Trek



La manifestazione come lo scorso anno è in collaborazione con i Lardaioli di Colonnata. Anche con questa manifestazione le modalità ed i percorsi saranno pubblicati via web.



Alpi Apuane

Pania Verde



La Pania Verde, semisconosciuta ai frequentatori delle Apuane attratti dalle più imponenti Panie Secca e Croce, è un notevole satellite m.1501 della pania Secca ai piedi della sua cresta est sopra Fornovolasco.

Il panorama che si gode dalla vetta è spettacolare, dalla Gialunga, alla cresta dei Denti, al Pilastro Montagna, al canal Trimpello.

Il pullman ci scende al bivio dell'Alpe di S. Antonio e per arrivare alla partenza si percorrono circa km.3 di strada asfaltata fino all'inizio della cresta dei Denti lato Fornovolasco, dove inizia l'escursione. Prima su stradello forestale, poi per sentiero mantenendo la sinistra, si perviene alla facile cresta nord-est, da qui si attraversa in orizzontale a guadagnare la sella a quota m.1241, ben visibile dal percorso, proseguendo con attenzione e facili rocce l^o+, si sale la cresta sud-est. La discesa dalla vetta è verso la cresta ovest che si raggiunge dopo aver percorso un breve ed erto pendio detritico che sembra terminare nel vuoto, in realtà dopo pochi metri e con attenzione si guadagna un canalino ancora ripido e detritico, ma privo di esposizione. Dalla cresta ovest si scende a destra nella faggeta e ai piedi di una cortina rocciosa con un notevole antro si perviene a un bellissimo e largo anfiteatro di sassi e ghiaie situate sotto la cresta ovest della Pania Verde e alla parete nord-est della Pania Secca, chiudono l'anfiteatro a ovest i Denti. Si scende con attenzione il ravaneto fino a intercettare la via di lizza che scende da una cava e percorrendola in discesa si torna alla strada asfaltata. Qui percorrendo la strada sterrata che porta verso il Rif. Rossi, alla cappella si scende con il sent. n° 127 fino a Colle Panestra e con sent. n° 138 a Pizzorno, il pullman ci aspetta sulla strada provinciale.

DIFFICOLTÀ EE

DISLIVELLO +550 -1070mt

TEMPI 6h

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE A. Vignoli, D. Pini

PARTENZA Esselunga Avenza h 7.00

Traversata Pisanino - Cavallo - Tambura

Escursione lunga e impegnativa che tocca le tre cime più alte delle Alpi Apuane, ma di sicura soddisfazione per chi intende portare a termine questa traversata senza interruzioni. L'escursione è in ogni caso suddivisibile in tre itinerari per coloro che non hanno intenzione di completare il tragitto, ma che sono interessati a una o più cime. Si parte dalla Val Serenaia e salendo per la cresta della Bagola Bianca si arriva alla vetta del monte Pisanino, la cui discesa dalla montagna passa per il Canale delle Rose e per il sentiero che conduce a foce Cardeto. Dalla foce inizia la salita al m. Cavallo per la cresta nord-ovest e dopo averne salito le quattro cime si scende per il ripido pendio che incrocia il piccolo intaglio a Forcella di Porta; ancora in discesa si passa dal bivacco Aronte e successivamente dal passo della Focolaccia. Risalendo la facile cresta nord-ovest in breve si raggiunge la vetta del m. Tambura. In discesa si percorre il solito itinerario di cresta per tornare al passo della Focolaccia e ancora per sentiero che attraversa il versante nord del m. Cavallo, si raggiunge la foce Cardeto; proseguendo si arriva nuovamente in Val Serenaia, dove termina l'attraversata.

ATTREZZATURA PER TUTTA LA TRAVERSATA Imbraco, casco, 2 moschettoni e 2 cordini

ITINERARIO Val Serenaia 1100 m - monte Pisanino 1945 m - foce di Cardeto 1680 m - monte Cavallo 1895 m - Forcella di Porta - Passo della Focolaccia 1600 m - monte Tambura 1891 m

DIFFICOLTÀ Salita alpinistica con passaggi di I° e II° grado (m. Pisanino e m. Cavallo) - E monte Tambura

DISLIVELLO +1600 -750 mt

PRIMO ITINERARIO m. Pisanino per la cresta della Bagola Bianca e discesa per il Canale delle Rose, con meta foce di Cardeto. Coloro che intendono scendere in Val Serenaia saranno affiancati da un accompagnatore.

ATTREZZATURA SOLO PER IL PISANINO Imbraco, casco, 2 moschettoni e 2 cordini

ITINERARIO Val Serenaia 1100 m - monte Pisanino 1945 m - foce Cardeto 1680 m - Val Serenaia

DIFFICOLTÀ dalla Bagola Bianca salita alpinistica con passaggi di I° e II°.

Discesa per il Canale delle Rose EE

DISLIVELLO +950 -950 mt

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE F. Molignoni, A. Vignoli, A. Piccini, A. Ferretti

SECONDO ITINERARIO Per coloro che non intendono salire il m. Pisanino, ma cimentarsi solo con il m. Cavallo la partenza avverrà sempre dalla Val Serenaia, percorrendo il sentiero che conduce alla foce Cardeto. Da qui si prosegue per la cresta nord-ovest, si risalgono le quattro cime della montagna e si discende dall'omonima coda sui pendii esposti del versante sud-ovest; arrivati a Forcella di Porta si scende ancora in direzione del bivacco Aronte e successivamente al passo della Focolaccia. Coloro che intendono tornare in Val Serenaia saranno affiancati da un accompagnatore.

ATTREZZATURA SOLO PER IL M. CAVALLO Imbraco, casco, 2 moschettoni e 2 cordini

ITINERARIO m. Cavallo 1895 m - foce Cardeto 1680 m - Forcella di Porta - Passo della Focolaccia 1600 m - Val Serenaia 1100 m

DIFFICOLTÀ salita alpinistica con passaggi di I° e II° - Discesa EE

DISLIVELLO +1000 -1000 mt

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE P. Tonarelli, M. Giananti, N. Lugarini

TERZO ITINERARIO per coloro che sono interessati solo al m. Tambura. Sempre dalla Val Serenaia e con solito percorso per la foce Cardeto si prosegue per sentiero e aggirato il versante nord del m. Cavallo e passando per il passo della Focolaccia si raggiunge la vetta del monte Tambura. È possibile salire in successione il m. Cavallo e la stessa Tambura. Dalla vetta ripercorrendo il sentiero di salita si perviene nuovamente in Val Serenaia.

ITINERARIO Val Serenaia 1100 m - foce Cardeto 1680 m - passo della Focolaccia 1600 m - monte Tambura 1891 m - Val Serenaia

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO +850 -850 mt

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

ORARIO UNICO DI PARTENZA Esselunga Avenza h 6.00

Marina di Carrara - Monte Sagro

GT settima edizione Dal mare alla vetta



Il GT 7 si rinnova con una partenza e un arrivo ancora più suggestivi. Anche il GT Bike sarà tutto da scoprire.

Dalla passeggiata del porto di ponente (Largo Marinai d'Italia) di Marina di Carrara, alla rotonda di Campocecina.

Le discipline a cui ci si potrà iscrivere a partire dal 15 GENNAIO 2020:

- Camminata non competitiva 26 km dislivello +1700 m.
- Camminata non competitiva 36 km dislivello +2400 m.
- Trail running 36 km dislivello +2400 m qualificante UTMB "2 punti itra"
- Cicloturistico MTB 20 km dislivello +650 m.
- Cicloturistico MTB 35 km dislivello +1600 m



Viale Vespucci 38, Marina di Carrara • Telefono 0585 783032



Luogo da destinarsi

Intersezionale AGTER (tosco-emiliano-romagnolo)



Due giorni ricchi di emozioni e condivisione per i ragazzi della Toscana ed Emilia Romagna. Bellissima occasione per fare nuove amicizie e scoprire nuove avventure.

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE Andrea, Enrica, Gilda



Appennino

V.V.S. Da Fivizzano al Passo Tea



TAPPA N° 5 DELLA VIA DEL VOLTO SANTO. Escursione che ripercorre un tratto del camDue giorni ricchi di emozioni e condivisione per i ragazzi della Toscana ed Emilia Romagna. Bellissima occasione per fare nuove amicizie e scoprire nuove avventure.ana. Partendo da Fivizzano incontreremo alcuni piccoli paesi ma ricchi di storia e cultura, CERIGNANO, SPICCIANO, ANTICCIONE, TURLAGO, PALAZZO GRAPPOLO, REUSA GROPPOLO, PALAZZO E VILLA, fino a giungere al passo TEA punto di arrivo della tappa di oggi.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 520mt circa

TEMPI 6/6,30h

CAPIGITA G. Poli, C. Bianchi



Alpi Apuane

Pruno - Solstizio d'estate

GIUGNO

21

La giornata di oggi sarà dedicata ad un evento naturale particolare, il Solstizio d'Estate, manifestazione nata l'anno successivo alla famosa e catastrofica alluvione di Stazzema. Anche quest'anno il momento più atteso sarà quello del sorgere del sole attraverso l'arco del monte Forato- A partire dalle 7 del mattino al Pianello di Pruno l'attesa ci condurrà fino a quell'attimo che per eccellenza simboleggia il Solstizio d'Estate. Potremo poi seguire le varie manifestazioni in programma nella zona. Manifestazione di carattere turistico

CAPO GITA G. Poli

PARTENZA Esselunga Avenza h 7.30 con mezzi propri



GIUGNO

21

Appennino Ligure

P. Ghiffi - M. Penna - Rif. M. Aiona - P. Ghiffi

Sezione di Sarzana - Sezione di Carrara

Il Monte Penna è forse il monte più rappresentativo dell'Appennino Ligure, elevandosi, roccioso e isolato, nei pressi dello spartiacque principale, tuttavia interamente sul versante padano. Questa montagna si presenta a guisa di piramide triangolare ed è costituita da colate di lava basaltica "a cuscini". Il versante settentrionale si presenta con un'ampia parete rocciosa, mentre i rimanenti versanti del Penna sono ricoperti da una fitta foresta.

COMITIVA "A" Dal Passo dei Ghiffi saliamo al vicino spartiacque per poi proseguire in falsopiano. Oltrepassato un bosco di conifere giungiamo al Passo della Scaletta, dove il crinale diventa ripido e roccioso. Lo risaliamo, per tracce, e scendiamo al Passo dei Porciletti e al successivo avvallamento. Saliti al valico dell'Incisa seguiamo, in leggera discesa, lo sterrato fino ad arrivare alla Casa Forestale del Penna. Dalla Casa seguiamo un sentiero che s'inoltra nel bosco in direzione SE ad aggirare la rocciosa mole del Pennino. Superata un'insellatura boscosa pieghiamo a destra raggiungendo la Forcella del Penna, dalla quale seguiamo una larga cengia attrezzata con cavo metallico, che taglia in diagonale la parete N fino al suo termine; pieghiamo a sinistra e, per un cengione appena sbizzato, raggiungiamo la vetta del Monte Penna. Dalla vetta riscendiamo al passo dell'Incisa e lasciando il percorso dell'andata ci incamminiamo verso Ovest, in direzione del Rifugio Monte Aiona. Da qui col sentiero CAI 354b si raggiungerà il Passo della Scaletta e quindi si ritornerà al Passo dei Ghiffi dove termina l'escursione.

ITINERARIO Passo dei Ghiffi 1068m - Passi della Scaletta 1240m, Passo dei Porciletti 1466m e Passo dell'Incisa 1463m - Casa della Forestale 1367m - Versante Nord-Est e Monte Penna 1735m - Passo dell'Incisa 1463m - Rif. M. Aiona 1480m - Passo della Scaletta 1240m - Passo dei Ghiffi 1068m.

DIFFICOLTÀ E - per comitiva "A" EE

DISLIVELLO Salita/Discesa 1.100mt

TEMPI 6/6,30h

ACCOMPAGNATORE DI ESCURSIONE G. Nicolini (333.8098602)

REFERENTE CAI CARRARA A. Solieri

ORARIO DI PARTENZA Sarzana ore 7.30 - Cai Carrara: Esselunga Avenza h 7.00

Rifugio Carrara, Campocecina

Festa dell'estate. Cai - Avis Carrara



Anche quest'anno la festa dell'estate si svolgerà al nostro Rifugio a Campocecina, i percorsi saranno due come sempre, ma quest'anno vedremo di cambiare su sentieri alternativi e più soddisfacenti. Terminerà come sempre al Rifugio dove i partecipanti saranno accolti con un variato menù. Dettaglio percorsi e svolgimento saranno comunicati tramite web.

GIUGNO

28



Monti Sibillini

Accantonamento estivo con genitori e soci

L'accantonamento estivo sarà nel comprensorio appenninico dei Monti Sibillini, territorio paesaggisticamente meraviglioso e che si sta risolle-
vando dalle ferite del terremoto. Saremo a Castelluccio di Norcia per lo spettacolo della fioritura multicolore, alle gole del Fiastrone per ammirare l'ambiente dei Canyons, al Monte Vettore per salire la cima più elevata del gruppo, e infine al comprensorio del Monte Conero per ammirare la costa adriatica dai sentieri del Parco. Il programma dettagliato sarà predisposto entro fine marzo.

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE F. Molignoni, G. Fazzi, D. Pini

LUGLIO

1-5



Alpi Apuane

Stazzema - Foce di Petroschiana - Fornovolasco

Escursione abbastanza lunga ma priva di difficoltà. La partenza come al solito dalla marginetta a Stazzema dove inizia il sentiero per il Monte Forato, passeremo davanti alla baita di Casa Giorgini per proseguire ed incontrare la casa del pittore, per continuare in direzione della Fonte Moscoso dove potremo rifornirci di acqua sempre fresca. Arrivati a foce di Petroschiana, invece di salire per il sentiero che conduce al Monte Forato proseguiremo sul sentiero n° 6 che ci porterà in discesa fino a Fornovolasco, passando per la sorgente della Chiesaccia e successivamente dall'antro della Tana che Urla.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 400mt

TEMPI 5,30h

CAPIGITA G. Poli - . Forfori

LUGLIO

5



Alpinismo Giovanile. Sentiero attrezzato

Da Zum Zeri al Passo Cento Croci

Sezione di Carrara - Sezione di Sarzana



Il nome del *Passo di Cento Croci* è da ricercarsi tra varie storie popolari, leggende e credenze. Fra le antiche storie, la più conosciuta è quella che ricorda una banda di briganti che operava lungo il crinale appenninico e che avrebbe ucciso, durante le sue feroci scorrerie, più di cento viandanti: da qui le corrispondenti cento croci messe come monito e rimaste nel nome del valico. Al Passo di Cento Croci, sorge un imponente e importante monumento dedicato ai partigiani caduti nel corso della Seconda Guerra Mondiale appartenuti alla brigata Cento Croci, formazione partigiana che sul finire del gennaio 1945 si scinde in due distinte formazioni, la brigata garibaldina Cento Croci operante nelle spezzino, e il raggruppamento brigate della Vecchia Cento Croci operante nel parmense. Il monumento è stato costruito e autofinanziato dai reduci e simpatizzanti. Il 25 aprile di ogni anno al Cento Croci, alle ore 11:00, viene celebrata una messa in memoria di tutti i partigiani caduti. Il percorso escursionistico è integrato nel **Progetto SENTIERI D'ITALIA 2020** e si sviluppa dalla località sciistica Zum Zeri o Passo Dei Due Santi (1392m) collocate in Liguria, sino al Passo Cento Croci collocate in Reggio Emilia. Il percorso attraversa il massiccio del Monte Gottero, la Foce dei Tre Confini, corrisponde al punto d'incontro di tre regioni (Emilia, Liguria, Toscana) e di tre province (Parma, La Spezia e Massa). Il massiccio del Gottero è costituito da un complesso sedimentario di origine marina (flysch) di natura arenacea, che i geologi hanno battezzato con il nome del monte stesso. Zona in massima parte forestale, presenta al di sopra dei 1500 m. una copertura forestale discontinua e alternata essenzialmente a pascolo e brughiere, interrotta solo nei punti di maggiore acclività, dove fenomeni erosivi hanno scavato le pareti soprastanti favorendo l'accumulo di pietraie. Qui interessante la presenza di piante di tipo alpino e della ginestra endemica. E' la faggeta di Tasso e Agrifoglio il tipo di bosco più diffuso nel sito, trattandosi quasi esclusivamente di boschi montani generalmente esposti ai quadranti settentrionali. A quote inferiori la faggeta è cinta da ostrieti, con alcuni interessanti castagneti sopra Boschetto e nuclei di arbusteti con Ginepro nella parte occidentale.

Il nome del *Passo di Cento Croci* è da ricercarsi tra varie storie popolari, leggende e credenze. Fra le antiche storie, la più conosciuta è quella che ricorda una banda di briganti che operava lungo il crinale appenninico e che avrebbe ucciso, durante le sue feroci scorrerie, più di cento viandanti: da qui le corrispondenti cento croci messe come monito e rimaste nel nome del valico. Al Passo di Cento Croci, sorge un imponente e importante monumento dedicato ai partigiani caduti nel corso della Seconda Guerra Mondiale appartenuti alla brigata Cento Croci, formazione partigiana che sul finire del gennaio 1945 si scinde in due distinte formazioni, la brigata garibaldina Cento Croci operante nelle spezzino, e il raggruppamento brigate della Vecchia Cento Croci operante nel parmense. Il monumento è stato costruito e autofinanziato dai reduci e simpatizzanti. Il 25 aprile di ogni anno al Cento Croci, alle ore 11:00, viene celebrata una messa in memoria di tutti i partigiani caduti. Il percorso escursionistico è integrato nel **Progetto SENTIERI D'ITALIA 2020** e si sviluppa dalla località sciistica Zum Zeri o Passo Dei Due Santi (1392m) collocate in Liguria, sino al Passo Cento Croci collocate in Reggio Emilia. Il percorso attraversa il massiccio del Monte Gottero, la Foce dei Tre Confini, corrisponde al punto d'incontro di tre regioni (Emilia, Liguria, Toscana) e di tre province (Parma, La Spezia e Massa). Il massiccio del Gottero è costituito da un complesso sedimentario di origine marina (flysch) di natura arenacea, che i geologi hanno battezzato con il nome del monte stesso. Zona in massima parte forestale, presenta al di sopra dei 1500 m. una copertura forestale discontinua e alternata essenzialmente a pascolo e brughiere, interrotta solo nei punti di maggiore acclività, dove fenomeni erosivi hanno scavato le pareti soprastanti favorendo l'accumulo di pietraie. Qui interessante la presenza di piante di tipo alpino e della ginestra endemica. E' la faggeta di Tasso e Agrifoglio il tipo di bosco più diffuso nel sito, trattandosi quasi esclusivamente di boschi montani generalmente esposti ai quadranti settentrionali. A quote inferiori la faggeta è cinta da ostrieti, con alcuni interessanti castagneti sopra Boschetto e nuclei di arbusteti con Ginepro nella parte occidentale.

ITINERARIO Zum Zeri 1398m - Passo Dei Due Santi 1392m - Foce Tre Con-

fini 1410m - Bocca del Lupo 1250 - Passo del Lupo 1150m - Passo della Cappelletta 1083m - Passo Scassella 1070m - Passo Cento Croci 1058m.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO +779 -1100 mt

TEMPI 7,00h

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE M. Sarcinelli (347 7032513) - N. Gianini (338 9081568)

REFERENTE CAI CARRARA A. Ferretti, F. Tonazzini, A. Dazzi

ORARIO DI PARTENZA Sarzana ore 7.00 - Cai Carrara: Esselunga Avenza h 6.30

Family CAI Parco della Padula con L'AVIS di Carrara

Aperto a tutta la cittadinanza



A onorare questa giornata all'aria aperta il comune di Carrara partecipa con la banda musicale.

Durante la manifestazione verrà organizzata una camminata di alcune ore, il cui itinerario sarà reso noto.

La Sezione CAI di Carrara, dopo la bella manifestazione svoltasi in piazza Alberica lo scorso anno in occasione dei suoi 130 anni di attività (1888-2018), quest'anno propone una giornata dedicata all'escursionismo e al divertimento da trascorrere all'aria aperta al parco della Padula, assieme alle famiglie e ai bambini per condividere insieme la passione per la montagna. La nostra Sezione è impegnata su più fronti per la divulgazione di tutto ciò che riguarda l'ambiente montano, con particolare attenzione al delicato equilibrio dell'eco sistema apuano. Questo costante presidio lo attua già a partire dall'età scolare, con varie uscite sui facili sentieri di mezza costa con i bambini della scuola primaria e secondaria del territorio, con una apposita Commissione Scuole diretta da Alessandro Vignoli. Sarebbe interessante poter continuare con i bambini e le loro famiglie questo sodalizio anche al di fuori dell'ambiente scolastico, per migliorare le relazioni e la condivisione di un progetto.

Per l'alpinismo giovanile saranno presenti gli accompagnatori Nicola e Enrica Per la Commissione scuole Alessandro.

Alla manifestazione parteciperanno tutte le Commissioni della Sezione e per l'occasione sarà installata la palestra di arrampicata.

Dolomiti

Marmolada - Punta Penia



PRIMO GIORNO Arrivo al passo Fedaiia in auto e partenza per sentiero in direzione del rifugio Pian dei Fiacconi per il pernottamento.

SECONDO GIORNO Dal rifugio ci dirigiamo verso ovest e attraversando il nevaio/ghiacciaio si raggiunge la ferrata a Forcella Marmolada a 2910 m. dalla Forcella si inizia la salita che si conclude con la vetta di Punta Penia 3348 m. dalla vetta si scende per il ghiacciaio della Marmolada sino al rifugio per proseguire ancora al passo Fedaiia, dove termina l'escursione.

ITINERARIO passo Fedaiia 2070 m - Pian dei Fiacconi 2626 m - Forcella Marmolada 2910 m - Punta Penia 3348 m

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ alpinistica PD

Ferrata di media difficoltà: materiale obbligatorio: casco, Imbraco, kit da ferrata 2 moschettoni

Materiale obbligatorio per ghiacciaio: casco, imbraco, un cordino per autobloccante, due moschettoni a ghiera, piccozza, ramponi e abbigliamento da alta montagna.

DISLIVELLO PRIMO GIORNO +600 m

DISLIVELLO SECONDO GIORNO +750m -1300m

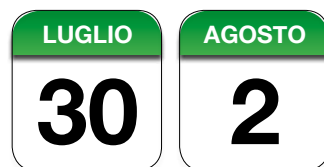
ACCOMPAGNATORI P. Tonarelli, M. Giananti

PARTENZA Esselunga Avenza h. 7.00



Piemonte

Giro e salita del Monviso m. 3841



Splendido itinerario circolare intorno alla montagna più alta delle Alpi Cozie, sorgente anche del fiume Po. Il trekking, di elevato pregio paesaggistico, sarà completato dalla non facile salita alla cima del Monviso. Escursione riservata ai ragazzi di terza fascia.

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE: F. Molignoni, N. Lugarini

Alpi Apuane

Tramonto sul Corchia per il canale Pirosetto

Sezione di Carrara - Sezione di Sarzana



La vetta del monte Corchia è un bellissimo punto panoramico sia sulle vette delle Apuane settentrionali dei monti Altissimo, Fiocca, Sumbra e Freddone, che sulle Apuane meridionali. Ben si presta, in una giornata di cielo sereno, a godere dei colori e della suggestione del tramonto su questa corona di vette e sulle vicine coste del mar Tirreno. Il Corchia è conosciuto anche come montagna vuota per il complesso di grotte di importanza mondiale, il famoso Antro, per le quali negli anni '80 e '90 ci furono accesi confronti fra gli speleologi e il CAI da una parte e le attività estrattive e comunità locali dall'altra; queste attività ne hanno ormai definitivamente devastato l'aspetto naturale e compromesso il valore ipogeo. Lasciate la auto a passo Croce, saliremo per la via sterrata che porta alla cava dei Tavolini sul versante sud. Raggiunto il versante sud ovest del Corchia procederemo verso le sue soprastanti imponenti torri percorrendo il sentiero che in ripida salita si inerpica per il canale del Pirosetto; il varco è posto tra il terzo ed il quarto torrione e, ricco di suggestivi passaggi, porta senza rilevanti difficoltà, ma con tratti esposti all'anticima ovest. Da qui per facile cresta rocciosa raggiungeremo la vetta principale dove attenderemo il calar del sole alle ore 20.40. Al crepuscolo torneremo sui nostri passi fino alla sella della cresta appena percorsa, dalla quale si stacca sul versante settentrionale un breve tratto che, per tracce di sentiero, ci farà raggiungere la sottostante cava abbandonata. Da qui facilmente, ma ormai in notturna, percorreremo la via di cava fino a Fociomboli e da qui raggiungeremo Passo Croce termine dell'escursione.

ITINERARIO passo Croce 1131 m - monte Corchia 1678 m - passo Croce

DIFFICOLTÀ EE obbligatoria lampada frontale consigliato pile e antivento

DISLIVELLO +690m -690m

TEMPI 5.30/6.00h

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE A. Solieri, F. Tonazzini

REFERENTE CAI SARZANA N. Mongelli

PARTENZA Esselunga Avenza ore 16.30



Rifugio Carrara, Campocecina

Alpinismo Giovanile e Montagna Terapia

Sezioni di Carrara - Sarzana - La Spezia

Intersezionale al Rifugio Carrara di Campocecina.

Appennino Tosco-Emiliano

Abetone - Libro Aperto - Cimone

Sezione di Carrara - Sezione di Sarzana

Interessante attraversata che conclude l'ampio tratto appenninico compreso tra il monte Cimone e il monte Corno alle Scale (vedi sopra escursione del 10 maggio). L'escursione inizia dalle piramidi dell'Abetone e si sviluppa, nel tratto più pianeggiante, all'interno dell'abetoia di Boscolungo; alla foce delle Verginette si inizia a salire in direzione del monte Maggiore e passando per il rifugio Capanna di Lapo in breve si guadagna la cresta, che dopo alcuni saliscendi panoramici conduce all'ampia sella sotto le due vette del Libro Aperto. Dalla sella è possibile evitare la vetta svoltando a sinistra e percorrere il tratto di sentiero che si unisce al crinale spartiacque all'interno dell'alto Appennino modenese, che conduce alla vetta monte Cimone. Dalla vetta si inizia a scendere su facili pendii e si raggiunge la località Doccia del Cimone, dove termina l'escursione.

ITINERARIO Abetone 1388 m - monte Libro Aperto 1937 m - monte Cimone 2165 m - Doccia 1350 m

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO +800m -820m

TEMPI 7h

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE A. Piccini, A. Solieri, A. Dazzi

REFERENTE CAI SARZANA N. Giannini

ORARIO DI PARTENZA Esselunga Avenza h 7.00

AGOSTO

8
9

AGOSTO

16

Alpi Cozie

Val Maira: Rocca Provenzale (m. 2402) e Rocca Meja (m. 2831)

Dopo circa un decennio torniamo in Val Maira, bellissima valle occitana in provincia di Cuneo, meta di più di una gita sociale, ma che merita sempre di essere visitata.

IL PRIMO GIORNO dopo aver imboccato la strada provinciale n. 24 della Val Maira, da Dronero, si arriva a Macra e si raggiunge la frazione di Camoglieres (m. 950), da dove inizia una via ferrata. La ferrata è abbastanza impegnativa e faticosa, supera pareti verticali con uso di staffe, è necessario passare traversi molto esposti, presenta tre vie di fuga in caso di stanchezza; un ponte tibetano passa un canale verticale; quota massima raggiunta Crocetta Soprana m.1415; difficoltà D+; tempo di salita poco più di tre ore; la discesa è su sentiero in 40 minuti. Chi non fosse interessato alla via ferrata potrà percorrere un sentiero ad anello, il sentiero dei Ciclamini, da Macra, in circa due ore e mezzo, con un dislivello di 300 m. Nel pomeriggio arrivo in albergo nei pressi di Acceglio, in Alta Val Maira.

IL SECONDO GIORNO, raggiunta con l'automobile in dieci minuti la frazione di Chiappera (m. 1660), si inizia a salire lungo la cresta sud (via normale) della Rocca Provenzale (m. 2402), che, vista dal basso, sembra estremamente difficile, ma che in realtà è assai meno ripida e difficoltosa di come appare. Dalla strada si superano dei prati in leggera salita poi inizia la parte rocciosa: prestare attenzione alla roccia liscia e scivolosa; qualche passaggio di 2° grado e un tratto un po' esposto in alto. Discesa per la via di salita. Il percorso è interamente segnato. Difficoltà F+; dislivello 750 metri; in salita 2,30- 3,00 ore, in discesa 2 ore; necessario imbracco e casco per possibile caduta sassi. In alternativa si può compiere il periplo della Rocca Provenzale, sempre da Chiappera, su comodo sentiero segn. T12, in circa 4 ore (2,30 ore in salita), con un dislivello di 650 metri; quota massima Colle Greguri (m. 2317); difficoltà E.

IL TERZO GIORNO saliamo un'altra vetta, la Rocca Meja (m. 2831), dal Passo Preit (m. 2083) che raggiungeremo in auto. Lasciata la macchina al grande parcheggio si attraversano dei prati sul versante meridionale della montagna, si supera una balza con ausilio di corde fisse, si passa una cengia detritica con molta attenzione e ci si inerpica poi per un canale ripido, che saliremo

AGOSTO

21
22
23
24

con l'aiuto di cavi metallici (indispensabile il casco); si affronta poi la cresta sud-est fino alla vetta. Discesa per la via di salita. Difficoltà EE. Dislivello 750 metri in circa 6,00-6,30 ore di cui 3,30-4,00 di salita. Coloro che non hanno interesse per la vetta possono andare al vicino Rifugio Gardetta (m. 2335) e raggiungere il Passo Gardetta (m. 2439), in 2,30 ore su facile sentiero.

L'ultimo giorno percorso rilassante e breve. Sempre da Chiappera (m.1660) si segue la strada asfaltata che costeggia la Rocca Provenzale, si attraversa il torrente Maurin e si lascia l'auto ad un parcheggio. Da qui, su sentiero S18, si sale un conoide alla base della balza rocciosa da cui precipita la cascata dello Stroppia; dopo un primo salto si raggiunge una conca erbosa, si procede su detriti fino a superare una imponente bastionata su sentiero scavato nella roccia e si arriva ad un altopiano dove è situato il bivacco Stroppia (m. 2260). Dopo aver ammirato la cascata si torna alle auto; dislivello m. 600, tempo 3,30-4,00 ore; difficoltà E.

Nel primo pomeriggio rientro a Carrara.

Le iscrizioni con caparra inizieranno il 20 maggio e saranno chiuse per motivi organizzativi l'1 agosto.

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



7 Giorni In Croazia



Quest'anno torneremo in un paese straniero dove abbiamo già trascorso una bella vacanza estiva con bei percorsi e molte cose da vedere.

Il programma dettagliato delle escursioni e dei costi sarà presentato in occasione della serata di conferma e di pagamento della caparra di € 150 cadauno la sera del 19 Febbraio 2020. Costo totale € 580 a persona in camera doppia, € 670 in camera singola. Hotel ****



Alpi Apuane

Messa sul M. Sagro



Nel pomeriggio armati di guanti e sacchi neri, pulizia dei prati di Campocecina in collaborazione con la TAM sezionale.

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE F. Moli-
gnoni, A. Maccari, G. Bezzi



Alpi Apuane

Marmitte dei Giganti

Gita alpinistica è una classica delle Apuane, in ambiente severo e selvaggio, caratterizzato dalle presenza di numerose pozze d'acqua dalla forma circolare, da cui il nome di marmitte; esse sono scavate dall'acqua e dai ciottoli che sono portati dalla corrente; situate nel Fosso dell'Anguillaia, sopra la provinciale per Gastenuovo Garfagnana, sono di varie dimensioni, e le scenderemo in corda doppia. Dal paese di Arni (m. 916), nei pressi della chiesa, si prende il sent. 144 e si sale in ambiente scoperto ed erboso, si supera una modesto crinale a q. 1000 e si prosegue su terreno ripido e roccioso; dopo aver superato un tratto su lastroni strapiombanti si arriva alla cresta sud del M. Fiocca, si entra nel Bosco del Fatonero e lo si attraversa tutto; si raggiunge poi il cosiddetto Passo Contapecore a q. 1482, al sommo del Fosso dell'Anguillaia. Scesi su traccia di sentiero si giunge ad una ampia placca rocciosa in mezzo al canale: da qui inizia una serie di corde doppie fino al termine del Fosso (m. 680), poco sotto loc. Tre Fiumi, nel greto della Turrite Secca.

L'escursione è riservata a Soci ben allenati, con esperienza alpinistica e pratica di corda doppia ed è limitata al numero di quindici persone.

ITINERARIO Arni 916m - Passo Contapecore 1482m - quota minima 680m

DIFFICOLTÀ D

TEMPI 7h

ATTREZZATURA OBBLIGATORIA imbraco, casco, discensore, 2 moschettoni, 2 cordini

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE A. Piccini, A. Vignoli, N. Lugarini

PARTENZA Esselunga Avenza h 7.00



Dott.ssa Sara Bianchi
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Studio Medico Vignale
Corso Rosselli, 47 - 54033 Carrara (MS)
tel. +393317639579

SNS
Ordine Nazionale Biologi



PIANETA SPORT
Pietrasanta

SCONTO 25% ai soci CAI dal prezzo di listino

Infoline
0584 71481
pianetaclimb.it

Alpi Apuane

Anello delle foci del monte Sagro

Sezione di Carrara - Sezione di Sarzana

Il Monte Sagro, per la sua posizione e la facilità di accesso, è una delle cime più panoramiche e frequentate delle Alpi Apuane. Si erge isolato dallo spartiacque principale a dividere la Lunigiana (valle del Lùcido), dai valloni meridionali confluenti nel Frìgido e nel Carrione. Il nome stesso identifica un'antica area sacra per le popolazioni liguri, collegata visivamente al Monte Beigua, altra montagna sacra posta quasi al centro dell'arco ligure. Insieme al Monte Bego, al confine tra Italia e Francia, il Beigua e il Sagro erano i principali santuari della Liguria preistorica. Dalla Foce di Pianza, imbocchiamo il sentiero 172 scendendo su ripido sentiero per arrivare alla Foce della Faggiola, quindi alla Cava Alba Ventura fino ad arrivare alla Foce Luccica. Qui, inizieremo a salire nel vallone del Canale Regolo (sentiero 38) a tagliare i ripidi versanti della montagna, occupati dalle numerose cave abbandonate delle Borre del Sagro, superando alcuni edifici in disuso (Case Riccio e Case dei Pisani) fino alla Foce di Vinca. Da qui ci immetteremo nella parte alta della Valle del Lucido di Vinca per arrivare alla Foce del Pollaro dalla quale risaliremo ancora e tagliando il versante Nord del Sagro ci porteremo sino alla Foce del Faneletto. Quindi si passerà nel versante Ovest del Sagro e scenderemo verso la parte bassa del Fosso della Fritteta e quindi si ritornerà al punto di partenza, Foce di Pianza, dalla quale saliremo ad aggirare il Monte Borla arrivando al Rifugio "Carrara" ed in breve all'Acqua Sparta, termine dell'escursione.

ITINERARIO Foce di Pianza 1272m - Foce della Faggiola 1452m - Foce Luccica 1033m - Foce di Vinca 1332m - Foce del Pollaro 1337m - Foce del Faneletto 1427m - Foce di Pianza 1272m - Rifugio Carrara 1322m - Acqua Sparta 1273m

DISLIVELLI E TEMPI +1100m -1100m

DIFFICOLTÀ EE

TEMPI 6.00/6.30h

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

REFERENTE CAI CARRARA A. Ferretti, A. Dazzi

PARTENZA Sarzana h 7.00 - Cai Carrara: Esselunga Avenza h 7.30



Grotta del Vento Fornovolasco da Stazzema-Passo Petrosiana

(bus piccolo)

SETTEMBRE

20

Dal paese di Stazzema m. 500, si prende il sentiero n.6 che in due ore porta alla Foce di Petrosiana m. 970. Al valico ignorando i sentieri a sinistra che vanno al m.te Forato, si continua il sen. 6 che in discesa e nel versante garfagnino con bella vista a sinistra del versante est delle Panie, arriviamo alla Tana che Urla. Dopo breve sosta, si arriva a Fornovolasco m. 516, circa ore 3,30 dalla partenza. Visita turistica alla Grotta del Vento e al termine rientro in pullman a casa.

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE A. Vignoli - N. Lugarini

Noleggio pullman e minibus · Agenzia Viaggi
Viaggi, tour ed escursioni con autobus Gran Turismo
in Italia e in tutta Europa



AUTOLINEE LORENZINI · Ortonovo (SP), Via Larga 103
Tel. 0187 66805 · www.autolineelorenzini.it

Prealpi Lecchesi

Ferrata Del Centenario - Della Direttissima - Contessi

Sezione di Carrara - Sezione di Sarzana

PRIMO GIORNO Ferrata Del Centenario Al Resegone

Livello di difficoltà: AD (abbastanza difficile)

Località di partenza: piazzale della funivia per i Piani d'Erna (LC)

Tempo per la ferrata 1h, per tutto il percorso 3h

Altitudine max: 1450m, Dislivello ferrata 165m, dislivello itinerario 200m

Partenza da Sarzana per raggiungere il piazzale della funivia per i Piani d'Erna nel comune di Barzio (LC). Saliremo ai Piani d'Erna con la funivia, da lì seguiremo il Sentiero 5 che percorre a lungo la parte bassa del Resegone, raggiungiamo il Rifugio Ghislandi e proseguiamo in direzione del Passo Fò per raggiungere l'attacco della Ferrata.

La Ferrata del Centenario è una ferrata di difficoltà moderata che risale un'imponente bastionata rocciosa nei pressi del Passo Fò sotto il Resegone. La ferrata presenta un'abbondante attrezzatura, cosa abbastanza inusuale per le ferrate del lecchese. La parte iniziale è caratterizzata da una buona esposizione poi ci si addentra in un canalino e questa sensazione si affievolisce. Arrivati sul Pian Serrada ritorniamo alla stazione della funivia per scendere alle auto.

Da qui ci trasferiamo in auto al Rifugio Carlo Porta ai Piani Resinelli per la cena e il pernottamento.

SECONDO GIORNO Grigna Meridionale, sentiero attrezzato della Direttissima

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ: AD (abbastanza difficile)

LOCALITÀ DI PARTENZA: Piani dei Resinelli (LC)

TEMPO PER LA FERRATA: 2h30, per tutto il percorso 6h

ALTITUDINE MAX: 2177m, Dislivello ferrata 600 m, dislivello itinerario 930m

Dal Rifugio Carlo Porta prendiamo il sentiero 8 in salita lungo il bosco che diventa gradualmente più ripido fino a raggiungere la prima parete attrezzata con catene. Il Sentiero Attrezzato della Direttissima alla Grignetta è uno dei sentieri, paesaggisticamente parlando, più appaganti della zona. Il sentiero non è mai difficile, attrezzato dove serve e offre una vista stupenda sulle guglie e i pinnacoli rocciosi che hanno reso le Grigne un posto così famoso. Il percorso risale il Caminetto Pagani con l'aiuto di due scale metalliche e raggiunge il bivio in prossimità del Canalone Angelina per risalire verso Colle

SETTEMBRE

25
26
27

Valsecchi dove proseguiamo in direzione della Val Scarlettone e dello stretto e ripido Canalino Federazione che risaliamo seguendo i bolli rossi fino a essere sotto l'ultima parete prima di giungere alla Grignetta. Quest'ultima parete, un po' esposta ma attrezzata con catene ci conduce in cima alla vetta col suo caratteristico bivacco. Da qui scendiamo per la più ampia e battuta Cresta Cermenati fino a raggiungere nuovamente il rifugio Porta per la cena e il pernottamento.

TERZO GIORNO Ferrata Contessi, Monte Due Mani

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ: D (difficile)

LOCALITÀ DI PARTENZA: strada che collega Ballabio a Morterone (LC)

TEMPO PER LA FERRATA: 1h30, per tutto il percorso 5h

ALTITUDINE MAX: 1656m, Dislivello ferrata 756m, dislivello itinerario 756m

La Ferrata Simone Contessi è un'impegnativa ferrata che si sviluppa lungo i torrioni rocciosi che caratterizzano la cresta del Monte Due Mani. La ferrata ha un'elevata varietà di passaggi e tra pareti verticali e traversi ci permette di risalire questo monte con stupenda vista sulle Grigne, il Resegone e il lago. La roccia è calcarea e questo consente di procedere arrampicando in molti tratti della ferrata. La Ferrata Contessi è caratterizzata da un numero di torrioni che rendono facile identificare le 9 singole sezioni dell'itinerario. Le varie sezioni hanno la caratteristica di poter essere aggirate con un sentiero che ci accompagna in salita. Raggiunta la croce di vetta con il caratteristico bivacco senza posti letto scendiamo per la via normale che ci riporta sulla strada dove recuperiamo le auto per rientrare a Sarzana.

NOTE: Per partecipare a questa attività, limitata ad un massimo di 20 partecipanti, è necessario avere oltre che esperienza e buona preparazione fisica anche il seguente materiale: imbragatura, casco, cordino, moschettoni, set da ferrata, guanti da ferrata.

Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 50, inizieranno Sabato 11 Aprile 2020

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE M. Pucci (370 1018097), M. Guastini (329 2107473), T. Primo (338 9158389), D. Bellandi (340 8661543)

REFERENTE CAI CARRARA A. Piccini

PARTENZA Sarzana h 06.00 - Cai Carrara: Esselunga Avenza h 5.30



Appennino Tosco-Emiliano

Monte Prato Fiorito - Anello dei Pastori

SETTEMBRE

27

Il monte Prato Fiorito (1297mt) domina la zona della Controneria e di Bagni di Lucca, privo di vegetazione, come attesta chiaramente il toponimo. In primavera si ricopre completamente di fiori, prevalentemente di giunchiglie, con un vero spettacolo di colori. Numerose sono le leggende legate al Prato Fiorito, che ha sempre colpito l'immaginazione per la sua forma particolare. Anche Giovanni Pascoli, attento conoscitore delle tradizioni popolari conosceva la leggenda delle streghe che si radunavano in questo luogo; nel suo racconto LA CUNELLA si legge: "Ah! Vecchiaccio del Diavolo! Va sul Prato Fiorito! Ora vedo che lo maldocchiasti tu!"

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 750mt

TEMPI 5,50/6h

CAPI GITA G. Poli, B. Bologna

PARTENZA ore 07,30 Carrara piazza Farini e Esselunga Avenza

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

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

Alpi Apuane

Monte Tambura (m. 1891)



Il Monte Tambura, o, più famigliarmente, la Tambura, è la terza vetta delle Apuane per altezza ed è sicuramente una cima facilmente raggiungibile, oltre ad essere una delle più panoramiche: lo sguardo spazia dall'Appennino a quasi tutta la Garfagnana, dal mar Ligure, con le isole, a tutta la costa, da La Spezia fino oltre Livorno e l'isola d'Elba, ai sottostanti paesi e alle cime delle Apuane. Con l'itinerario proposto potremo ammirare una notevole diversità di luoghi e panorami, ognuno con la sua storia.

La partenza è a Vagli di Sopra (m. 725), subito dopo la chiesa, dove si prende una bella mulattiera che in poco tempo ci porta a Campocatino (m. 1000), bellissima conca glaciale con le morene laterali ancora intatte e ben visibili; superate alcune case a destra della piana si continua su morena poi nel bosco fino a Passo Tombaccia (m. 1350), dove il paesaggio muta radicalmente e diventa brullo e carsico. Superati alcuni canali in saliscendi, con un po' di attenzione, si attraversa tutto il versante settentrionale della Tambura, detto la Carcaraia, con le sue caratteristiche doline, fino alla cresta nord-ovest, che ci porta in vetta, a 1890 m. Si discende dalla cresta sud, opposta a quella di salita, fino al Passo Tambura (m. 1620), dove si incrocia la storica Via Vandelli, che sale da Resceto. La si percorre in discesa fino alla cava di Formignacola, situata sopra Arnetola, e da qui si imbecca il sent. 147 (breve tratto attrezzato); si costeggia tutta la base del versante settentrionale del M. Roccandagia, finché si arriva a Campocatino, sulla morena opposta a quella di salita. Da qui si scende a Vagli Sopra.

ITINERARIO Vagli Sopra (m. 725) - Campocatino (m. 1000) - Passo Tombaccia (m. 1350) - M. Tambura (m. 1891) - Passo Tambura (m. 1620) - Via Vandelli - Cava Formignacola - Campocatino (m. 1000) - Vagli Sopra (m. 725).

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO +1150 -1150mt

TEMPI 6,30/7h

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE A. Piccini, A. Solieri

PARTENZA Esselunga Avenza h 7.00

Rifugio Carrara, Campocecina

Castagnata sociale

Dalle 10,30



Appennino Tosco-Emiliano

Ferrate di Bismantova



Partenza il sabato pomeriggio con pernottamento presso agriturismo per poter poi concatenare, la domenica, le 2 ferrate: degli Alpini e dell'Ultimo Sole.

DIFFICOLTÀ EEA

DIRETTORI DI ESCURSIONE D. Pini, F. Molignoni

Alpi Apuane

Piton Forato. Un'escursione nei paesaggi segreti delle Alpi Apuane



Dal paese di Cardoso si prosegue verso la piccola borgata di Orzale e in prossimità della curva che immette al paese, inizia il nostro sentiero che conduce all'alpeggio di Collemezzana. Da qui, continuando il sentiero a destra, si arriva ad un altro all'alpeggio chiamato La Grotta, situato poco prima della meta della nostra escursione. In questo luogo ci fermeremo e a piccoli gruppi scenderemo per uno stretto sentiero ad ammirare l'arco del monte Forato in miniatura; infatti l'arco misura solamente 20 x 15 mt. Completata la visita al Piton Forato si torna a Collemezzana e proseguiremo la salita in direzione di foce di Valli e a un quota di circa 940 m su tracce di sentiero non segnato si raggiunge dapprima il piccolo Rifugio UOEI alla località Fania e in seguito alla fattoria Pacifico. Dopo una breve sosta torneremo a Orzale e successivamente a Cardoso dove termina l'escursione.

ITINERARIO Cardoso 265m - Orzale 400m - Collemezzana 760m - La Grotta 800 m - Piton Forato 820m - la Fania 900m - fattoria Pacifico 840m - Cardoso

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO +650 -650mt

TEMPI 6h

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE A. Solieri, A. Ferretti (cicerone Gianluca "Caps")

PARTENZA Esselunga Avenza h 7.30



Appennino Tosco-Emiliano Val di Luce - Lago Santo

OTTOBRE
18

La Val di Luce è una bella valle che si apre a ventaglio come un immenso anfiteatro. E dominata a sud dall'Alpe delle Tre Potenze, a sud-est dal Dente della Vecchia a est dal Monte Gomito. La nostra escursione inizia da quota 1495mt, dal piazzale dove finisce la strada asfaltata, 250mt prima degli impianti di risalita. Si sale lungo la carrareccia che arriva fino all'hotel in pietra ore bar/ristorante, si prosegue lungo la pista da sci fino al Passo di Annibale e si scende fino a Foce al Giovo dove passa la strada dei duchi, da qui scenderemo (con qualche breve risalita) direttamente al Lago Santo, con possibilità di pranzo al rifugio.

Eventuale comitiva "B" proseguirà sul sentiero 00 fino alla cima del Monte Rondinaio, superando un tratto esposto e una salita finale abbastanza impegnativa. Dopo la sosta pranzo in vetta, con alcuni saliscendi sul crinale si arriverà al Monte Rondinaio Lombardo e si proseguirà verso il lago Santo per il ricongiungimento delle due comitive.

DIFFICOLTÀ Comitiva "A" E - Comitiva "B" EE

DISLIVELLO Comitiva "A" 350mt - Comitiva "B" 650mt

TEMPI Comitiva "A" 4h - Comitiva "B" 5h

CAPI GITA G. Poli, G. Venè

PARTENZA h 7,00 Carrara piazza Farini e Esselunga Avenza



Riviera Ligure

Varigotti - Noli

NOVEMBRE

1

Una delle più belle escursioni della Riviera Ligure di ponente è sicuramente la traversata VARIGOTTI - NOLI, detta anche il Sentiero del Pellegrino. Una vera e propria "passeggiata a mare", in altura. Il sentiero presenta molti spunti interessanti ed è ottimamente tracciato. Il nome "Sentiero del Pellegrino" è dovuto forse al fatto che, lungo il percorso, si toccano diverse chiese antiche ormai sconstate (S. Lorenzo di Varigotti, S. Giulia, S. Lazzaro di Noli), ma un tempo, vista la loro posizione, sicuramente meta di pellegrinaggi.

DIFFICOLTÀ T/E

DISLIVELLO 300mt

TEMPI 4,30h

CAPI GITA G. Poli, L. Giorgieri



Cava d'onice - m.te Girello - Sorgenti del Frigido

NOVEMBRE

15

Percorso ad anello, dal paese di Forno, attraverso il ponte dell'Indugio, si inizia a salire una scalinata, prima per terreni coltivati poi per bosco si arriva a Pian dei Santi m. 570, antico insediamento di pastori e di agricoltori. In breve si arriva alla cava di onice che si sviluppa in galleria. La lavorazione della cava ha intercettato una grotta ipogea con stallatiti e stalagmiti. La visita richiede imbraco, casco, lampada frontale. Terminata la visita, si sale al m.te Girello per poi scendere al Pizzo della Bandiera m. 470. Poi per ripido sentiero ci portiamo nel versante della Filanda per poi arrivare alle sorgenti del Frigido e all'abitato di Forno.

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE A. Vignoli, D. Pini



V.F. Gambassi Terme - San Gimignano

NOVEMBRE

15

Da Gambassi Terme inizia una tappa di circa 14 km, un breve percorso interessante per la bellezza dei crinali della Val D'Elsa, disseminati di castelli ed abbazie, originati dal passaggio della Via Francigena. Potremo visitare il Santuario di Pancolle prima di salire verso il borgo di COLLEMUCCIOLI, con un tratto di selciato medievale, da qui alla Pieve Di CELLOLE e continuando si sale verso la collina dove sventano le 15 torri di San Gimignano, una delle mete più frequentate della Toscana; il suo profilo assume un sapore diverso se viene raggiunta a piedi. Pranzo al sacco nessun punto di ristoro lungo il percorso, rifornimento idrico a Pancolle.

DIFFICOLTÀ T/E

DISLIVELLO 350mt

TEMPI 4/4,30h

CAPI GITA G. Poli, G. Cimoli

Luogo da stabilirsi

Pranzo sociale

Ore 10,30



Campocecina

Messa

Ore 10,30



Ameglia - La Serra - Ameglia

DICEMBRE

13

Inizieremo il percorso nella cittadina di Ameglia, con il sentiero n° 422 ci porteremo prima alla Rocchetta e poi al ridente paesino della Serra, il ritorno sarà sul solito percorso.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 400mt

TEMPI 5h

CAPI GITA G. Poli, P. Forfori

Parco Nazionale delle Cinque Terre

Anello di Monterosso

Sezione di Sarzana - Sezione di Carrara

DICEMBRE

20

Buon fine anno a tutti! Per finire degnamente questo anno si è pensato di proporre questa bella gita "marina" nel Parco Nazionale delle Cinque Terre, non troppo lunga e senza eccessivi dislivelli. Da Monterosso ci dirigiamo verso il "Gigante"; costeggiamo la villa che fu abitazione estiva del Poeta Montale e saliamo per una comoda scalinata che passa accanto alla "Torre dei merli". Sempre in ripida salita, tocchiamo una strada carrareccia, che seguiamo per un tratto, per poi riprendere il sentiero, in veste di elegante mulattiera gradinata che sale lungo il crinale con direttrice Ovest, in mezzo ad un bosco di pini, finché, superata la località Minà, arriviamo ad incrociare il sentiero N° 1 a poca distanza dai ruderi del Santuario di S. Antonio .che sovrasta Punta tra si scende a Levanto) per la cresta di Sant'Antonio fino ad arrivare alla sella di Monte Vè (o Focone). Il sentiero prosegue lungo il crinale o quasi; passa due selle e sfiora le cime dei monti che le comprendono: Montenegro (444m), Rossini (466m) e Molinetti (346m), fino ad arrivare a Colla di Gritta, toccato dalla strada che collega Levanto con Monterosso. Proseguiamo lungo la strada provinciale per circa 2 Km fino ad arrivare al Santuario della Madonna di Soviore, considerato il più antico della Liguria, dal quale scendiamo per l'antica e bella mulattiera, a tratti scalinata, che tocca il tempio di Santa Maria, attraversa

Cafè Pasticceria Camboli Benito



Via Rinchiosa 20, Marina di Carrara · Telefono 0585 630355

FOCACCERIA • OSTERIA



FRANCESCO 1997

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

la Litoranea e, passando tra gli olivi arriva all'antica via Albereto e al paese di Monterosso, termine della gita.

ITINERARIO Monterosso 5m - bivio S. Antonio - Telegrafo 319m - Pendici Monte Vè o Focone 360m - Monte Rossini 466m - Monte Molinetti 396m - Colla di Gritta 310m - Santuario Madonna di Soviore 470m - Monterosso 5m.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO +460 -460mt

TEMPI 5h

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE D. Valtriani

REFERENTE CAI CARRARA A. PICCINI

ORARIO DI PARTENZA Da definire (a seconda del mezzo di locomozione)



Auguri di
Buon Natale e
Felice Anno Nuovo
in Sezione

LE ATTIVITÀ SOCIALI 2020

Accantonamento invernale Val di Luce	3-4-5 gennaio
Riomaggiore Portovenere	6 gennaio
Levanto - M. Rossola - P.so Del Colletto - Bonassola	12 gennaio
Didattica su neve	19 gennaio
Appennino Tosco-Emiliano	26 gennaio
Ciaspolata a Prato Spilla	9 febbraio
Monte Torricella	16 febbraio
Sci di fondo	29 febbraio - 1 marzo
Monte Pania Secca Canale nord-ovest	1 marzo
Camminata sui prati di Campocecina	8 marzo
Assemblea Generale	venerdì 13 marzo ore 21
Appennino Tosco-Emiliano	14-15 marzo
Sconfinando - con P.A. Carrara	22 marzo
Forti di Genova con i genitori dei ragazzi	29 marzo
Appennino Tosco-Emiliano	5 aprile
Madonna Della Guardia	13 aprile
Arrampicata al M.te Ballerino con pernottato Rif. Carrara	18 - 19 aprile
Sentiero della Libertà	19 aprile
Rapallo - Capanna Margherita - P. della Crocetta - Sant. Di Montallegro - Rapallo	25 aprile
Equi Terme - Valle di Fagli - Sella della Guardia - Pizzo dell'Aquila	3 maggio
Avventura in Mountain Bike	10 maggio
Cutigliano-Cascate Dardania-monte Corno alle Scale	10 maggio
Colonnata Trek	17 maggio
Pania Verde	24 maggio
Traversata Pisanino-Cavallo-Tambura	31 maggio

GT 7	7 giugno
Intersezionale AGTER	13-14 giugno
V.V.S. Da Fivizzano Al Passo Tea	14 giugno
Pruno - Solstizio d'estate	21 giugno
P. Ghiffi - M. Penna - Rif. M. Aiona - P. Ghiffi	21 giugno
Festa dell'estate. Cai - Avis Carrara	28 giugno
Accantonamento estivo monti Sibillini con genitori e soci	1-5 luglio
Stazzema - Foce di Petroschiana - Fornovolasco	5 luglio
Da Zum Zeri al Passo Cento Croci - Sentiero Italia	12 luglio
Family CAI al parco della Padula con l'AVIS di Carrara	12 luglio
Marmolada - Punta Penia	18-19 luglio
Giro e salita del Monviso m. 3841	30 luglio - 2 agosto
Tramonto sul Corchia per il canale Pirosetto	sabato 1 agosto
Alpinismo Giovanile e Montagna terapia	8-9 agosto
Abetone - Libro Aperto - Cimone	16 agosto
Val Maira: Rocca Provenzale e Rocca Meja	21-24 agosto
7 Giorni In Croazia	24 - 30 agosto
Messa sul M. Sagro	30 agosto
Marmitte dei Giganti	13 settembre
Anello delle foci del monte Sagro	20 settembre
Grotta del Vento Fornovolasco da Stazzema-Passo Petroschiana	20 settembre
Ferrata Del Centenario - della Direttissima - Contessi	25 - 26 - 27 settembre
Monte Prato Fiorito - Anello dei Pastori	27 settembre
Monte Tambura m. 1891	4 ottobre
Castagnata al rifugio Carrara	11 ottobre
Ferrate di Bismantova	17-18 ottobre
Piton Forato	18 ottobre
Val di Luce - Lago Santo	18 ottobre

Varigotti - Noli	1 novembre
Cava d'ionice - m.te Girello - Sorgenti del Frigido	15 novembre
V.F. Gambassi Terme - San Gimignano	15 novembre
Pranzo sociale	29 novembre
Messa a Campocecina	8 novembre
Ameglia - La Serra - Ameglia	13 dicembre
Anello di Monterosso	20 dicembre
Auguri di fine anno in Sezione	23 dicembre

BICISPORT

S A N G U I N E T T I

since 1975



Noleggio bici
ed escursioni
con guida

Via Carriona, 340/B · 54033 Carrara (MS)
0585 840360 · www.bici-sport.it





COME
SAREBBE
STATO SE NON
CI FOSSE STATO IL
GIALLO ?

AVIS
ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE
COMUNALE CARRARA

VIA MONTEROSSO 1 CARRARA
PER PRENOTAZIONI : 3931781555 - 3292736748
EMAIL : CARRARA.COMUNALE@AVIS.IT
WWW.AVISCARRARA.IT



Grande Trekking

A.S.D.



Grande Trekking Asd

GRANTITO DA
TREKking
www.grandetrekking.com OUTDOOR

GT7

DAL MARE ALLA VETTA
RUN | WALK | BIKE

GRANDETREKking.COM

Domenica 07 Giugno 2020

GT Settima Edizione

Un percorso incredibile, unico nel suo genere, con i suoi 36 km e 2500 metri di dislivello positivo ti lascerai alle spalle il mare per raggiungere, in breve tempo, la vetta del Monte Sagro e ammirare un panorama mozzafiato. Questo è il GT7, questo è sfidare sé stessi!

Domenica 20 Settembre 2020

SF20

In cammino sulle orme dei pellegrini della Via Francigena da Filetto di Villafranca ad Avenza di Carrara. Una sola partenza dallo spettacolare borgo di Filetto e tre diverse distanze. Sarai tu a misurarti con il percorso e a decidere dove fermarti.

Domenica 25 Ottobre 2020

TTD Capitolo IV

Trekking ad anello sulle colline liguri con degustazione enogastronomica di prodotti della zona. Evento sportivo non competitivo per la promozione e la sensibilizzazione del bere responsabile. Divertirsi Responsabilmente si può!

StraFrancigena dei liguri apuani



STRAFRANCIGENA.COM

TREK TO DRINK



**PROGETTO
SOFTWARE**
SRL

software partner  TeamSystem®

SSOFTWARE GESTIONALE PER
AZIENDE E STUDI PROFESSIONALI

FATTURAZIONE ELETTRONICA

ERP ED INTEGRAZIONE
INDUSTRY 4.0

SOLUZIONI CLOUD

SEDE LEGALE ED OPERATIVA:

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

SEDE DI PRATO :

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

SEDE DI NUORO :

VIA SALARIS 2 – 08100 – NUORO (NU) – TEL/FAX: 078436367

WWW.PSWI2M.IT