

# Club Alpino Italiano Sezione Fivizzano

## Calendario attività 2021





# Club Alpino Italiano Sezione Fivizzano

Sede legale: Via Stretta 5, 54013 Fivizzano

Sede sociale:

presso struttura COC-Protezione Civile  
Via Variante Nord 50, 54013 Fivizzano

[cai.fivizzano@virgilio.it](mailto:cai.fivizzano@virgilio.it) /3293856169

internet: [www.caifivizzano.it](http://www.caifivizzano.it)

<https://www.facebook.com/cai.sezfivizzano/>



## LETTERA AI SOCI

*Cari soci e socie,*

*speravo di potervi presentare questo calendario come di consueto durante la cena, ma l'emergenza sanitaria ha fatto sì che anche questo momento venisse annullato.*

*Non vorrei parlare di quello che è stato questo 2020 ben sapendo le difficoltà che tutti abbiamo passato, ma anzi presentando il calendario 2021 voglio sperare che questo sia di buon auspicio perché le nostre vite e le nostre attività riprendano in una normalità ad oggi sconosciuta.*

*Ringrazio gli Accompagnatori, che nonostante le difficoltà e le responsabilità aumentate dovute alle regole anti-covid hanno proseguito le uscite fin quando ci è stato possibile, e fiduciosi e motivati hanno proposto escursioni di livello per tutti cercando di inserire nuove proposte per non copiare quelle dell'anno precedente spesso annullate; si sono tenute le escursioni più significative ma si è pensato di rimettere nuove proposte per motivare noi e voi nella partecipazione.*

*Partecipazione... proprio su questo vorrei spendere due parole per ringraziarVi poiché non abbiamo avuto un temuto calo di iscrizioni/rinnovi e la speranza è che la cosa si ripeta il prossimo anno; auspico che la partecipazione sia continuativa non solo come tesseramento ma come in questi anni dimostrato anche nelle attività e nella «vita sociale» di cui abbiamo sempre tanto bisogno di idee e supporto.*

*Queste sono le mie «ultime parole da Presidente» poiché come già comunicato a Marzo ci sarà il rinnovo delle cariche e dopo due mandati è giusto un ricambio, fra l'altro obbligatorio.*

*La nostra è una piccola ma attiva sezione, andiamo orgogliosi di quanto fatto in questo periodo e sarò sempre di supporto al nuovo Direttivo, ma per andare avanti altre teste e altre idee sono necessarie. Ringrazio sentitamente quindi tutti i collaboratori che mi hanno aiutato in questi anni e chiedo a tutti i soci specialmente quelli più attivi una piccola riflessione personale per farsi avanti fiducioso che andremo a migliorare.*

*Il Presidente  
Davide Benedetti*



# Partecipazione alle attività

Le attività inserite a calendario sono promosse dalla sezione e ufficializzate dal Consiglio Direttivo. Possono partecipare tutti i SOCI del Club Alpino Italiano con i requisiti disposti da ogni Direttore di escursione. I NON SOCI possono partecipare con attivazione assicurazione CAI prevista dopo parere del C.D. e del Direttore di escursione. I soci in regola col tesseramento sono coperti da assicurazione CAI.

Ogni partecipante deve attenersi al REGOLAMENTO ESCURSIONI SOCIALI liberamente consultabile.

I soci hanno i seguenti vantaggi:

- Assicurazione in attività istituzionale
- Copertura Soccorso Alpino anche in attività individuale
- Accesso alle attività, manifestazioni e corsi CAI
- Scontistica in negozi convenzionati e rifugi CAI
- Ricezione della rivista Montagne 360°
- L'appartenenza ad una associazione di volontari che «lavora per la montagna.....»

Per qualsiasi info su regolamenti, assicurazioni ecc.. non esitare a contattarci!!!

**NB: PER LE ISCRIZIONI ALLE ATTIVITA' PROPOSTE A CALENDARIO E TUTTE LE INFORMAZIONI, ATTENDERE SEMPRE LA *LOCANDINA* IN USCITA NEI GIORNI PRECEDENTI.**

**QUEST'ULTIMA CERTIFICA LA PROPOSTA DELL'ATTIVITA' E DA INIZIO ALLA ISCRIZIONI.**



# Scale difficoltà



allo scopo di definire meglio le diverse tipologie di sentiero riscontrabili il CAI propone le seguenti difficoltà:

## ESCURSIONISMO



**T = Turistico** – Itinerario su stradine, mulattiere o larghi sentieri. I percorsi generalmente non sono lunghi, non presentano alcun problema di orientamento e non richiedono un allenamento specifico se non quello tipico della passeggiata.

**E = Escursionisti** – Itinerari su sentieri od evidenti tracce in terreno di vario genere (pascoli, detriti, pietraie...). Sono generalmente segnalati con vernice od ometti (pietre impilate a forma piramidale che permettono di individuare il percorso anche da lontano). Possono svolgersi anche in ambienti innevati ma solo lievemente inclinati. Richiedono l'attrezzatura descritta nella parte dedicata all'escursionismo ed una sufficiente capacità di orientamento, allenamento alla camminata anche per qualche ora.

**EE = Escursionisti Esperti** – sono itinerari generalmente segnalati ma con qualche difficoltà: il terreno può essere costituito da pendii scivolosi di erba, misti di rocce ed erba, pietraie, lievi pendii innevati o anche singoli passaggi rocciosi di facile arrampicata (uso delle mani in alcuni punti). Pur essendo percorsi che non necessitano di particolare attrezzatura, si possono presentare tratti attrezzati se pur poco impegnativi. Richiedono una discreta conoscenza dall'ambiente alpino, passo sicuro ed assenza di vertigini. La preparazione fisica deve essere adeguata ad una giornata di cammino abbastanza continuo.



## ESCURSIONISMO ESPERTI CON ATTREZZATURA-FERRATE

**EEA = Escursionisti Esperti con Attrezzatura**

Percorsi attrezzati (o vie ferrate) che richiedono l'uso dei dispositivi di autoassicurazione. Possono venire indicate ulteriori specifiche:

**EEA - F ( ferrata Facile)**

Sentiero attrezzato poco esposto e poco impegnativo con lunghi tratti di cammino. Tracciato molto protetto, con buone segnalazioni, dove le strutture metalliche si limitano al solo cavo o catena fissati unicamente per migliorare la sicurezza.

**EEA - PD ( ferrata Poco Difficile)**

Ferrata con uno sviluppo contenuto e poco esposta. Il tracciato è di solito articolato con canali, camini e qualche breve tratto verticale, facilitato da infissi come catene, cavi, pioli o anche scale metalliche

**EEA - D ( ferrata Difficile)**

Ferrata di un certo sviluppo che richiede una buona preparazione fisica e una buona tecnica. Il tracciato è spesso verticale ed in alcuni casi supera anche qualche breve strapiombo, molto articolato, con lunghi tratti di esposizione; attrezzato con funi metalliche e/o catene, pioli e/o scale metalliche.





## ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO-CIASPOLE

### **EAI= Escursionismo in ambiente innevato – ciaspole**

Itinerari in ambiente innevato che richiedono l'utilizzo di racchette da neve, con percorsi evidenti e riconoscibili, con facili vie di accesso, di fondo valle o in zone boschive non impervie o su crinali aperti e poco esposti, con dislivelli e difficoltà generalmente contenuti che garantiscano sicurezza di percorribilità.

Possono venire aggiunte ulteriori specifiche da WT1 A WT6.

Nota: Visto dopo la WT3 si inserisce l'utilizzo su ghiacciaio, con ottime conoscenza del pericolo valanghe e di pericolo cadute rovinose riportiamo solo le prime tre scale di nostro interesse:

### **WT1 - Escursione facile con racchette**

< 25°. Nell'insieme piatto o poco pendente. Non ci sono pendii ripidi nelle immediate vicinanze. Nessun pericolo di valanghe. Nessun pericolo di scivolamenti o cadute esposte. Conoscenze di valanghe non necessarie.

### **WT2 - Escursione con racchette**

< 25°. Nell'insieme piatto o poco pendente. Pendii ripidi nelle immediate vicinanze. Pericolo di valanghe. Nessun pericolo di scivolamenti o cadute esposte. Conoscenze di base nella valutazione del pericolo di valanghe.

### **WT3 - Escursione impegnativa con racchette**

< 30°. Nell'insieme poco o moderatamente pendente. Brevi passaggi ripidi. Pericolo di valanghe. Pericolo di scivolamenti corti non escluso. Conoscenze di base nella valutazione del pericolo di valanghe.





## ALPINISMO

**Primi gradi in alpinismo:** usata per valutazioni compressive su difficoltà su roccia, ghiaccio e misto.

F	(facile - facile)	Nessuna difficoltà particolare, ma l'utilizzo di materiale d'alpinismo (casco, corda, ramponi, piccozza) può essere necessario.
PD	(più difficile - poco difficile)	Alcune difficoltà alpinistiche su roccia e/o neve; pendii di neve e ghiaccio fino a 35°-40°, passaggi di arrampicata elementare.
AD	(assez difficile - abbastanza difficile)	Difficoltà alpinistiche sia su roccia che su ghiaccio; pendii di neve e ghiaccio tra 40 e 50°, passi di arrampicata di III grado.
D	(difficile - difficile)	Difficoltà alpinistiche più sostenute sia su roccia che su ghiaccio; pendii di neve e ghiaccio tra 50° e 70°, arrampicata di grado 4c-5a-5b.
TD	(trés difficile - molto difficile)	Difficoltà alpinistiche molto sostenute sia su roccia che su ghiaccio; pareti di ghiaccio tra 70° e 80°, arrampicata di grado 5c-6a.
ED	(extremement difficile - estremamente difficile)	Difficoltà alpinistiche estreme sia su roccia che su ghiaccio; pareti di ghiaccio fino a 90°, arrampicata di grado 6b-6c-7a.





## ARRAMPICATA

**Primi gradi in arrampicata:** scala UIAA, specifica la difficoltà di un singolo passaggio usando numero romani , si differenzia dalla francese che rappresenta la difficoltà complessiva di un tiro di corda usando numero arabi seguiti da lettere a-b-c.

I	È il grado più facile dell'arrampicata. Le mani utilizzano gli appigli solo per l'equilibrio.
II	Rappresenta l'inizio dell'arrampicata vera e propria. È necessario lo spostamento di un arto alla volta. Gli appigli e gli appoggi sono ancora numerosi.
III	La parete è più ripida, anche verticale, e richiede un certo uso della forza.
IV	Sono presenti un minor numero di appigli ed appoggi e inizia ad essere richiesta una buona conoscenza delle tecniche di arrampicata ed un allenamento specifico.
V	Gli appigli ed appoggi sono ancora più rari, i passaggi vanno studiati e la salita diviene faticosa o delicata.
VI	Gli appigli ed appoggi sono più piccoli e rari. Il passaggio può richiedere una sequenza di movimenti obbligata.





## Alcuni consigli.....



Per attivare il Soccorso Alpino chiamare il: **118**  
*Emergenza Sanitaria*

### **FORNIRE LE SEGUENTI INFORMAZIONI RISPONDENDO DETTAGLIATAMENTE ALL'INTERVISTA DELL'OPERATORE:**

- Luogo esatto dell'incidente
- Attività svolta
- Numero delle persone coinvolte
- Numero dei feriti e le condizioni sanitarie degli stessi
- Condizioni meteorologiche sul luogo dell'incidente
- Recapito telefonico da cui si chiama

### **Per favorire al meglio l'intervento del Soccorso Alpino:**

- Lasciare libera la linea telefonica dalla quale si sono allertati i soccorsi
- Mantenere la ricezione del telefono, dove la ricezione è limitata evitare di spostarsi dal luogo di chiamata
- Mantenere e diffondere l'autocontrollo
- Concordare con il Soccorso Alpino tutte le azioni che si ritengono da compiere



## Alcuni consigli.....

### SEGNALI DI EMERGENZA INTERNAZIONALI INTERNATIONAL EMERGENCY SIGNAL ALPINES NOTSIGNAL

**Sì. Posizionarsi in piedi con entrambe le braccia alzate e vento alle spalle.**

*YES. Make a "Y" with your arms and wind behind.*

*JA. Beide Arme in Form eines offenen Dreiecks über den Kopf heben; Wind hinterher.*



◀ **Sì**

**HO BISOGNO  
DI AIUTO**

**I NEED HELP  
ICH BRAUCHE  
HILFE**

**YES**



**NO: posizionarsi in piedi con un braccio alzato e vento alle spalle.**

*NO. Make a "N" with your arms and wind behind.*

*NEIN. Nur ein Arm hochnehmen, der andere leicht schräg nach unten; Wind hinterher.*



◀ **No**

**NON HO BISOGNO  
DI AIUTO**

**HELP IS NOT  
NEEDED  
ICH BRAUCHE  
KEINE HILFE**

**NO**



# Calendario in sintesi

- **Domenica 17 Gennaio: Esercitazione pratica ricerca con ARTVA e interpretazione del terreno** con Guida Alpina, zona Cerreto (recupero attività 2020)
- **Domenica 31 Gennaio: Ciaspolata in Appennino** EAI
- **Domenica 14 Febbraio: Traversata Sestri Levante – Moneglia** E
- **Domenica 28 Febbraio: Cramponage** in Appennino EAI/F
- **Domenica 14 Marzo: Sentiero delle Camalle** (Lavagna) E
- **Domenica 28 Marzo: Sentieristica per tutti**
- **Domenica 11 Aprile: Sentiero dei Ducati, Pieve San Lorenzo - Monzone** con CAI Reggio Emilia E
- **Domenica 18 Aprile: Giornata CAI Toscana sulle Apuane, Cresta Sud del Fiocca e Sumbra da Arni** EE/EEA
- **Domenica 2 Maggio: Volterra e il masso delle Fanciulle** E
- **Domenica 9 Maggio: Trek & Yoga, Montemarcello-Tellaro** E
- **Domenica 23 Maggio: Anello Campiglia, Monesteroli e Schiara** E
- **Domenica 6 Giugno: Lago Scaffaiolo e Doganaccia** (Appennino) E
- **Domenica 20 Giugno: Riscoprire sentieri, il 104 al M. Alto** EE



- **Domenica 4 Luglio: Monte Forato.** Intersezionale con CAI Castelnuovo (Apuane) E **oppure EEA** in base al gruppo
- **Domenica 18 Luglio: Pizzo delle Saette e Pania della Croce** EE
- **Domenica 25 Luglio: ...Due passi a 4000.....(Alpi)** F
- **Domenica 1 Agosto: Monte Brusà e Monte Matto** (Appennino) EE
- **Domenica 22 Agosto: Lago Nero e Alpe 3 Potenze** E
- **Domenica 5 Settembre: Cascate del Lavacchiello al Cusna** E
- **Domenica 19 Settembre: Lago Calamone e Ventasso** E
- **Domenica 3 Ottobre: Trek & Yoga, Bocca di Magra – Punta Corvo** E
- **Domenica 17 Ottobre: Le Biancane, Geotermia da Sasso Pisano a Monterotondo** (Grosseto) E
- **Domenica 24 Ottobre: Sentieristica per tutti**
- **Domenica 31 Ottobre: Pania di Corfino** E
- **Domenica 14 Novembre: Anello Rocca di Tenerano** E
- **Domenica 21 Novembre: il Castellaccio, Equi Terme-Aiola-Vinca** E
- **Mercoledì 8 Dicembre: Babbo Natale dal campanile di Fivizzano**
- **Sabato 11 Dicembre: Cena Sociale**

*Per info, e iscrizioni contattare gli accompagnatori al momento dell'uscita della locandina informativa specifica.*



# CALENDARIO ESTESO 2021

## CAI FIVIZZANO





**Domenica 17 Gennaio**

**Prevenzione incidenti in valanga e ricerca con ARTVA**

**Cerreto Laghi**



**Direzione attività: G.A. Filippo Precetti**

**Referente sez. dell'attività: Davide Benedetti**

RECUPERO ATTIVITA' PRATICA

ANNULLATA NEL 2020

*Con la collaborazione di una guida alpina della White & Blu andremo ad introdurre con una serata teorica e una uscita pratica l'argomento di prevenzione incidenti in valanga.*

L'argomento valanghe riguarda tutte quelle persone che intendono approcciarsi al terreno innevato per fare attività escursionistiche e alpinistiche. Nonostante alcune convinzioni diffuse, anche le montagne che ci circondano (Appennino e alpi Apuane) possono essere soggette a questi fenomeni. Il punto di partenza per affrontare questo argomento non può che essere la prevenzione.

**Cosa vedremo:** Interpretazione del terreno, dimostrazione del test ETC colonna estesa, prova pratica di ricerca con ARTVA.

Zona della giornata sarà quella di Cerreto Laghi; in base alle condizioni meteo/neve sarà possibile variare a giudizio della Guida.

Per chi ne fosse sprovvisto sarà messo a disposizione il materiale da ricerca.

Max 10 partecipanti



**Domenica 31 Gennaio**  
**Ciaspole in Appennino**  
**Difficoltà: EAI**

**Direzione escursione: Davide Benedetti**

*In base all'innnevamento e alle condizioni andremo a scegliere l'itinerario più idoneo per una bella giornata sulla neve con le ciaspole.*

Seguirà nei giorni precedenti la locandina informativa con tutti i dettagli.



**Domenica 14 Febbraio**  
**Traversata Sestri Levante – Moneglia**  
**Sentiero Verde Azzurro, Liguria**  
**Difficoltà: E, escursionistica**

**Direzione escursione: Nicola Di Gennaro**

Bella traversata nella costa ligure seguendo il sentiero verde azzurro.

Arriveremo in treno a Sestri e da lì proseguiremo per Punta Manara fra oliveti attraversando il centro della località. Dai ruderi dell'antica torre di avvistamento si continuerà per Riva Trigoso, oltrepassata la cittadina il nostro itinerario ci condurrà a Moneglia camminando nella classica macchia mediterranea con bei scorci sulla costa toccando prima Punta Bafile. Rientro in treno da Moneglia.

Escursione adatta a discreti camminatori, non presenta difficoltà particolari ma i circa 15 km di «sali scendi» fra i vari promontori liguri non sono da sottovalutare.

Dislivello e tempo di percorrenza: D+600 m, circa 5,30 ore



**Domenica 28 Febbraio**  
**Cramponage in Appennino**  
**Difficoltà: EAI, F**

**Direzione escursione: Davide Benedetti, Massimo Terenzi, Walter Vegnuti**

*In base all'innnevamento e alle condizioni andremo a valutare l'itinerario più idoneo per una bella giornata sulla neve con ramponi e picozza, scegliendo un itinerario classico di difficoltà alpinistica Facile.*

Seguirà nei giorni precedenti la locandina informativa con tutti i dettagli.



**Domenica 14 Marzo**  
**Sentiero delle Camalle, la via dell'ardesia**  
**Lavagna-Sestri Levante**  
**Difficoltà: E, escursionistica**

**Direzione escursione: Nicola Di Gennaro**

*Traversata che ci porterà a conoscere «le camalle», ovvero le donne di Lavagna che per secoli hanno portato le lastre di ardesia al mare .*

Dalla Basilica dei Fieschi, saliremo tra terrazzamenti e scalinate in ardesia, fino a raggiungere la Cappella di San Giacomo dove si apre una fantastica vista con scorci su tutta la Riviera Ligure. Passando le cave di ardesia, proseguiremo la nostra camminata e raggiungeremo i monti Le Rocchette e Capenardo (700m). Proseguendo visiteremo i ruderi della chiesa di S. Andrea arrivando a Sestri Levante.

*Dislivello e tempo di percorrenza: D+700 m, circa 6 ore*



**Domenica 28 Marzo**  
**Sentieristica per tutti!!**

**Direzione attività: Commissione Sentieri**

*Giornata di manutenzione sentieri aperta a tutti i soci e non per promuovere e far conoscere questa importante attività. Sarà comunicato i giorni precedenti il tipo e il luogo di lavoro scelto.*



**Domenica 11 Aprile**  
**Intersezionale con CAI Reggio Emilia sul**  
**Sentiero dei Ducati SD**  
**Da Pieve San Lorenzo a Monzone**

**Difficoltà: E**

**Referente sezionale per l'uscita:**  
**Davide Benedetti**

*Intersezionale sul Sentiero dei Ducati recentemente ripristinato dalle nostre sezioni.*

Con ritrovo a Pieve San Lorenzo percorreremo i Ducati nel tratto che coincide con il Trekking Lunigiana. Saliremo ad Argigliano fino alla frazione di Uglianaldo, qui la vista si aprirà sulla vallata di Equi Terme dove scenderemo. Dopo una visita alla zona delle grotte il nostro percorso ci porterà al caratteristico paese di Aiola fino a scendere al ponte di Santa Lucia a Monzone dove vedremo dal basso le rovine del Castellaccio. Rientro in treno a Pieve San Lorenzo.

*Dislivello e tempo di percorrenza: D+450 m, 4,30 ore*





**Domenica 18 Aprile**  
**Giornata CAI Toscana per le Apuane**  
**Cresta Sud Fiocca e Sumbra**  
**Difficoltà: EE-EEA**

**Direzione escursione: Mitia Santini, Walter Vegnuti**

*In questa giornata dedicata alle Apuane proponiamo questo anello che ci permette di toccare le cime del Fiocca e del Sumbra tramite la facile ferrata Malfatti. Focus della giornata sarà anche il tema cave in Apuane*

Da Arni si salirà al Malpasso, qui lasceremo il sent.144 per la cresta Sud del Fiocca che passando un paio di punti da procedere con un'attenzione ci condurrà in vetta. Scenderemo dunque al medesimo passo e prenderemo la breve ferrata che ci porterà sulla cima del Sumbra. Il rientro sarà per il Fatonero fino al bivio del Malpasso lasciato all'andata e proseguendo di nuovo per Arni per il medesimo sentiero.

*Dislivello e tempo di percorrenza: D+900 m, 6,00 ore*





**Domenica 2 Maggio**  
**Volterra e il masso delle Fanciulle**  
**Difficoltà: E, escursionistica**  
**Direzione escursione: Mitia Santini**

*Escursione nel cuore della Toscana nella bellissima Volterra, previsto nel mattino un trek lungo il fiume Cecina e nel pomeriggio una visita alla città di Volterra.*

*Masso delle Fanciulle:* L'entroterra della Val di Cecina è una delle zone più selvagge e intatte della Toscana: non ci sono rifugi e sono scarsi i sentieri segnati, i centri abitati sono piccoli e isolati, la natura è da quasi due secoli assoluta padrona dimostrando una notevole ricchezza di animali e piante. La foresta di Berignone-Tatti è ammantata da una macchia mediterranea di leccio, corbezzolo, ginepro, lentisco, mirto, acero campestre e maestose querce; qui vivono cinghiali, caprioli, mufloni, istrici, tassi, e persino lupi, uccelli rapaci notturni e diurni. Ma il protagonista indiscusso di questa escursione sarà il fiume Cecina, con le sue piscine naturali e le sue affascinanti leggende.

*Volterra:* Situata a 530m d'altezza offre un panorama mozzafiato. Da 3000 anni nel cuore della Toscana, città etrusca, medievale e rinascimentale. Famosa per la lavorazione dell'alabastro. Sarà bello perdersi nei suoi vicoli, case torri, palazzi imponenti. Una città che vi rapisce il cuore.

Escursione adatta a tutti senza difficoltà camminando prima in una forestale e poi in un bel sentiero ben tracciato.

*Dislivello e tempo di percorrenza: D+200 m, circa 4 ore*



**Domenica 9 Maggio**  
**Trek & Yoga: Montemarcello-Tellaro**  
**Parco Naturale Montemarcello**  
**Difficoltà: E, escursionistica**

**Dir.: Davide Benedetti, Barbara Folegnani, Stefania Cavallini**

*Come ormai di consuetudine anche quest'anno in collaborazione con il Centro Be Yoga di Barbara e il CAI Sarzana proponiamo due uscite con pratica yoga.*

Con partenza dal borgo di Montemarcello con superba vista sul golfo di La Spezia percorreremo il sentiero 436 in direzione Punta Corvo, prima di scendere alla punta devieremo sul sentiero 444 che con una bella traversata con impareggiabili scorci marini camminando nella macchia tipica del luogo arriveremo al borgo di Tellaro. Qui ci fermeremo per la pratica yoga e per il pranzo visitando il borgo sul mare...Ripartiremo poi per una bella strada che ci porterà a Zanego facendo ritorno al punto di partenza.

Escursione senza particolari difficoltà camminando su sentieri ben tracciati

*Dislivello e tempo di percorrenza: D+300m, circa 4.5 ore*



**CENTRO BE YOGA**  
**VIA MAZZINI 64**  
**SARZANA**



**Domenica 23 Maggio**  
**Anello Campiglia-Monesteroli-Schiara**  
**Parco Cinque Terre**  
**Difficoltà: E, escursionistica**  
**Direzione escursione: Nicola Di Gennaro**

*Un meraviglioso ma non «banale» itinerario a due passi dal mare del Parco delle Cinque Terre.*

Da Campiglia si camminerà a mezza costa fino a Foce di S. Antonio, da qui scenderemo per Fossola e rientrando per il sentiero di ritorno 535 scenderemo per la vertiginosa scalinata di Monesteroli a picco sul mare. La non semplicissima salita del ritorno visto la pendenza ci riporterà al bivio precedente. Qui ripreso il sentiero devieremo dalla Fontana di Nozzano ancora per Schiara tornando poi al punto di partenza compiendo un lungo ma appagamento anello sul mare.

Classifichiamo l'itinerario escursionistico ma lo consigliamo a chi è in buona forma visto il dislivello fatto da continue discese/salite pendenti.

La scalinata di Monesteroli può dare qualche problema a chi soffre in maniera particolarmente accentuata il vuoto.

*Dislivello e tempo di percorrenza: D+900 m, circa 6 ore*





**Domenica 6 Giugno**  
**Lago Scaffaiolo e rif. Duca Degli Abruzzi**  
**Doganaccia, Appennino Tosco-Emiliano**  
**Difficoltà: E, escursionistica**  
**Direzione escursione: Mitia Santini**

*Percorso nella vallata Abetone-Doganaccia in una delle zone più conosciute e più belle della catena appenninica.*

Il lago è posto a 1750 m di altezza slm ed è una delle mete più frequentate perché facilmente raggiungibile: le sue dimensioni sono modeste ma il fascino che emana è enorme e, data sua posizione d'alta quota, è circondata da prati per cui ci soffia sempre un forte vento in quanto non ci sono alberi d'alto fusto a proteggerlo.

Sembra che il nome Scaffaiolo derivi da "caffa", termine con il quale i montanari indicavano un avvallamento o una conca, adiacente al lago sorge lo storico (anno 1878) Rif. Duca degli Abruzzi.

Si partirà dal paese di Doganaccia raggiungendo lo 00 a Croce Arcana e da lì al lago. Rientro per il solito itinerario.

*Dislivello e tempo di percorrenza: D+250m, circa 4,00 ore*





**Domenica 20 Giugno**  
**..alla ricerca del sentiero...**  
**Sent. 104, Camporaghena – Monte Alto**  
**Appennino Tosco-Emiliano**  
**Difficoltà: EE**

**Direzione escursione: Davide Benedetti**

*Un uscita divisa fra attività sociale di avventura e sentieristica, «ricercando» questo bel sentiero che purtroppo negli anni non si è riuscito a mantenere.*

Partenza da Camporaghena ricercheremo le tracce di questo sentiero che porta sul crinale 00 nei pressi del Monte Alto. L'uscita ha lo scopo di fare un sopralluogo per vedere se è possibile ripristinare questo bel sentiero per una successiva manutenzione, ripasso segnaletica e quindi riapertura.

Le difficoltà sono quelle del camminare su una traccia sicuramente nascosta, e nella parte in alto ripida e non di facile cammino.

Adatta a chi ha spirito di adattamento, capacità di orienteering, esperienza di cammino su percorsi non battuti e un po' di voglia d'avventura.

*Dislivello e tempo di percorrenza: D+1000m, 6 ore (indicativo in base alle condizioni e percorso che si andrà a fare)*





**Domenica 4 Luglio**  
**Intersezionale al Monte Forato**  
**Alpi Apuane**  
**Difficoltà: E-EEA/F**

**Direzione escursione: Fabrizio Nucchi**  
**CAI Castelnuovo Garfagnana, A.E. Sara Gherardi**

*Riproponiamo l'intersezionale annullata causa Covid con la sezione di Castelnuovo Garfagnana andando al Monte Forato. L'uscita potrà essere fatta sia da chi vuole compiere la classica escursione per sentiero o la ferrata Salvadori.*

Partiremo da Fornovolasco in Garfagnana salendo con il sentiero 6 fino a Foce di Petroschiana, da qui proseguendo poi all'inizio della ferrata con il sentiero 110. Il gruppo di ferratisti procederà sul sentiero attrezzato, l'altro proseguirà sul normale sentiero fino a ritrovarsi tutti sotto il caratteristico «Arco del Forato». La discesa sarà fatta per tutti sul normale sentiero per il percorso d'andata

L'itinerario escursionistico è una classica escursione Apuana non difficile ma adatta per terreno e lunghezza a chi ha un minimo di allenamento, la ferrata è riservata a escursionisti esperti, obbligatorio il set ferrata completo.

*Dislivello e tempo di percorrenza: D+700 m, circa 5,30 ore*





**Domenica 18 Luglio**  
**Pizzo delle Saette – Pania della Croce**  
**Alpi Apuane**  
**Difficoltà: EE**

**Direzione escursione: Mitia Santini, Walter Vegnuti**

*Un uscita per Apuanisti toccando le cima del Pizzo delle Saette e della Pania salendo dalla Borra di Canala*

Da Piglionico si segue il sent. 7 per il rif. Rossi, dopo poche centinaia di metri si devia sul 127 che ci porterà all'imbocco della Borra di Canala, canyon selvaggio fra il gruppo delle Panie e la Vetricia. Da qui la salita si farà importante fino a trovare la traccia che ci condurrà con un lungo traverso sulla vetta del Pizzo delle Saette. Si tornerà sui nostri passi e proseguiremo sull'affilata cresta verso la Pania. Il rientro sarà per il Vallone dell'Inferno e il rifugio Rossi.

Escursione adatta a escursionisti allenati, da considerare alcuni tratti con esposizione sulla cresta.

*Dislivello e tempo di percorrenza: D+800 m, circa 6 ore*



**Domenica 25 Luglio**  
**....Due passi a 4000....**  
**Alpi**  
**Difficoltà: F/PD**

**Direzione escursione: Massimo Terenzi, Gianni Furia**

*Uscita alpinistica di livello Facile-Poco Difficile su un 3500/4000 della catena alpina.*

In base alle condizioni dell'itinerario e alla situazione sanitaria sceglieremo nei prossimi mesi il percorso e la relativa logistica. Seguirà locandina informativa con tutti i dettagli.



**Domenica 1 Agosto**  
**Anello Monte Brusà – Monte Matto**  
**Da Vico, Appennino Tosco-Emiliano**  
**Difficoltà: EE**  
**Direzione escursione: Camillo Biglioli**

*Lungo ma appagante anello in una delle zone più selvagge del nostro Appennino nel versante lunigianese*

Partenza da Vico Monterole (Bagnone), si prenderà il sent. 120 fino al Bivacco Matala e da qui al Passo delle Gaudine sul crinale 00. Si seguirà quest'ultimo fino al Monte Brusà e proseguendo fino alla cima del Monte Matto. Qui inizierà il nostro lungo rientro tornando al bivio lasciato poco prima della vetta e scendendo sul sent. 118.

Escursione adatta a escursionisti allenati, notevole il dislivello e la lunghezza dell'itinerario

*Dislivello e tempo di percorrenza: D+1320 m, circa 8 ore*



**Domenica 22 Agosto**  
**Lago Nero e Alpe Tre Potenze**  
**Val Sestaione, Appennino Tosco-Emiliano**  
**Difficoltà: E, escursionistica**  
**Direzione escursione: Mitia Santini**

*Andremo alla scoperta della stupenda Val Sestaione, immersi in un ambiente naturalistico di notevole importanza tra abeti, pini mughi e lamponi.*

Partiremo dall'Orto Botanico dell'Abetone salendo al Lago Nero, caratteristico laghetto di origine glaciale, proseguiremo fino alla cima dell'Alpe Tre Potenze rientrando dalla Foce di Caampolino.

*Dislivello e tempo di percorrenza: D+550 m, 5 ore*



**Domenica 5 Settembre**  
**Cascate del Lavacchiello e Prati di Sara**  
**Monte Cusna, Appennino Tosco-Emiliano**  
**Difficoltà: E, escursionistica**  
**Direzione escursione: Fabrizio Nucchi**

*Escursione nella valle dell'Ozola. lungo splendide faggete, raggiungeremo le suggestive cascate del Lavacchiello e i bei prati di Sara sotto la cima de Cusna.*

Partiremo da Presa Alta (Ligonchio) raggiungendo le cascate e quindi proseguendo per i *prati*, il rientro lo faremo chiudendo l'anello per la dorsale ovet del Cusna camminando prima in ambiente aperto e poi entrando nella faggeta fino al punto di partenza.

Bella escursione adatta a molti escursionisti, da prestare un minimo di attenzione nel tratto per le cascate visto il fondo e i canali che si passano. Possibile variante per la cima del Cusna in base ai tempi di cammino.

*Dislivello e tempo di percorrenza: D+700 m, 5,00 ore*



**Sabato 11 Settembre**  
**Notturna al Sagro**  
**Alpi Apuane**  
**Difficoltà: E, escursionistica**  
**Direzione escursione: Andrea Pellini**

*Escursione in notturna al Sagro.*

Classico itinerario con partenza da Foce Pianza che ci porterà per la normale sulla vetta del Sagro per il tramonto.

Itinerario non difficile adatto anche ai bimbi abituati a camminare per fargli vivere una serata diversa.

*Dislivello e tempo di percorrenza: D+500 m, circa 3,5 ore totale A/R*



**Domenica 19 Settembre**  
**Anello lago Calamone e Monte Ventasso**  
**Parco Appennino Tosco-Emiliano**  
**Difficoltà: E, escursionistica**  
**Direzione escursione: Francesca Malfanti**

*Un classico del nostro Appennino con partenza dal lago Calamone toccando la vetta del monte Ventasso.*

Partendo dal bel lago Calamone, raggiunto dalla carraia da Ventasso Laghi, attraverso un bosco di faggi raggiungeremo la sella dove il nostro sentiero va intercettare quello proveniente dal Passo di Pratizzano; con bella e panoramica salita raggiungeremo la cima del Ventasso dove una splendida vista si aprirà sulle vette circostanti e sulla pianura reggiana. Scenderemo poi su sentiero un po' più ardito verso il sottostante Oratorio Santa Maria Maddalena. Da qui su comodo sentiero torneremo al punto di partenza. Escursione senza particolari difficoltà un minimo di attenzione va fatta nella discesa dalla vetta per l'oratorio.

*Dislivello e tempo di percorrenza: D+400m, circa 4.5 ore*





**Domenica 3 Ottobre**  
**Trek & Yoga: Bocca di Magra-P.ta Corvo**  
**Parco Naturale Monte Marcello**  
**Difficoltà: E, escursionistica**

**Dir.: Davide Benedetti, Barbara Folegnani, Stefania Cavallini**

*Seconda uscita in collaborazione con il Centro Be Yoga di Barbara e il CAI Sarzana con pratica yoga.*

Da Bocca di Magra si transiterà per il sito archeologico di Villa Romana e del Monastero del Corvo arrivando al caratteristico borgo di Montemarcello con bellissimi scorci sulla costa ligure. Attraversato il borgo scenderemo per un ripido sentiero di 700 scalini per Punta Corvo a due passi dal mare. Dopo la pratica yoga torneremo dal solito percorso al punto di partenza.

*Dislivello e tempo di percorrenza: D+250m, circa 3,5 ore a/r*



CENTRO BE YOGA  
VIA MAZZINI 64  
SARZANA





**Domenica 17 Ottobre**  
**Geotermia da Sasso Pisano a Monterotondo**  
**Parco Naturalistico geotermico Le Biancane (Grosseto)**  
**Difficoltà: E, escursionistica**  
**Direzione escursione: Mitia Santini**

*Il termine geotermia deriva dal greco e significa Calore della terra. Questo calore risiede, sotto forma di fluido, sotto la crosta terrestre, in questa zona si trova a profondità tali che permettono il loro sfruttamento.*

Il parco naturalistico Le Biancane è il simbolo del rapporto tra Monterotondo Marittimo e l'energia che viene dalla profondità della terra. Quella delle "Biancane" è una zona straordinaria per le sue emissioni di vapori e per il modo in cui l'energia ha modificato l'habitat naturale e i colori tipici della natura delle Colline Metallifere.

Proprio per queste caratteristiche geologiche e climatiche si è sviluppata in quest'area una flora atipica che la rende unica. I vapori bianchi che fuoriescono dal terreno, il fango in ebollizione e le macchie biancastre che segnano il suolo regalano a questo paesaggio un aspetto suggestivo ed inconsueto.

*Dislivello e tempo di percorrenza: D+400 m, 5 ore*





**Domenica 24 Ottobre**  
**Sentieristica per tutti!!**

**Direzione attività: Commissione Sentieri**

*Giornata di manutenzione sentieri aperta a tutti i soci e non per promuovere e far conoscere questa importante attività. Sarà comunicato i giorni precedenti il tipo e il luogo di lavoro scelto.*



**Domenica 31 Ottobre**  
**Anello della Pania di Corfino**  
**Parco dell'Orecchiella**  
**Difficoltà: E, escursionistica**

**Direzione attività: Fabrizio Nucchi**

*Anello che da Corfino ci porta nel cuore del Parco dell'Orecchiella arrivando alla panoramica cima della Pania dove il panorama spazierà alle Apuane, alla Garfagnana e il vicino Appennino.*

Da Corfino si salirà alla Fontana dell'Amore fino al piccolo e quasi disabitato ma caratteristico borgo di Campanaia, superato questo si passerà dal bivacco Granaiola e da qui si arriverà sulla vetta della Pania di Corfino. Si tornerà sui nostri passi scendendo al bel rifugio Isera fino all'abitato di Pruno e da qui si chiuderà l'anello tornando al punto di partenza.

*Dislivello e tempo di percorrenza: D+900 m, circa 6 ore*





**Domenica 14 Novembre**  
**Anello Rocca di Tenerano**  
**Alpi Apuane**  
**Difficoltà: E, escursionistica**  
**Direzione attività: Camillo Biglioli**

*Anello nei boschi del nostro territorio che ci porterà a toccare la Rocca di Tenerano, promontorio sopra l'omonimo paese con belle viste sulla Lunigiana e sulle vette attorno.*

Partenza da Maestà della Villa poca dopo Tenerano, si imbroccherà una carrareccia, sent. 171 fino ad arrivare alla croce di Tenerano, da qui per un traccia non segnata arriveremo alla Rocca dove sosteremo.

Scendendo imbroccheremo il sent.184, che ci condurrà nei pressi di una cava abbandonata, al passo della Gabellaccia. Infine sent.46 ci ricondurrà al punto di partenza.

*Dislivello e tempo di percorrenza: D+900 m, circa 5,30 ore*



**Domenica 21 Novembre**  
**Le rovine del Castellaccio: Equi Terme-Aiola-Vinca**  
**Alpi Apuane**  
**Difficoltà: E, escursionistica**  
**Direzione attività: Francesca Malfanti**

*Percorso storico fra le rovine riportate in luce del Castellaccio e antiche cappelle, passando dai caratteristici borghi di Equi Terme, Aiola e Vinca*

Partenza da Equi Terme seguiremo il sent.39 fino ad Aiola, dopo la visita al bel paese saliremo alle meravigliose rovine del Castellaccio proseguendo su questo storico percorso fino a Vinca, rientro per il solito itinerario.

*Dislivello e tempo di percorrenza: D+600 m, circa 5,00 ore*



**Mercoledì 8 Dicembre**  
**«Babbo Natale si cala dal campanile»**  
**Sapori di Natale**  
**Fivizzano**

Anche quest'anno aiuteremo Babbo Natale a calarsi dal campanile della chiesa di Fivizzano. Porterà caramelle ai bimbi presenti durante i mercatini di Natale....

Vi aspettiamo numerosi !!!



**Sabato 11 Dicembre**  
**CENA SOCIALE**

Classico e immancabile momento di condivisione fra soci, amici e conoscenti.... Saranno comunicati luogo e dettagli durante l'anno !!!



.....oltre 40 anni di attività.....



**Buona montagna  
a tutti!!!**