

Club Alpino Italiano Sezione Fivizzano

Calendario attività 2022





Club Alpino Italiano Sezione Fivizzano

Sede legale: Via Stretta 5, 54013 Fivizzano

Sede sociale:

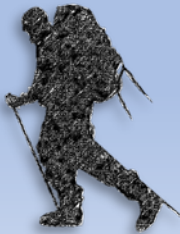
presso struttura COC-Protezione Civile

Via Variante Nord 50, 54013 Fivizzano

cai.fivizzano@virgilio.it /3293856169

internet: www.caifivizzano.it

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



LETTERA AI SOCI

Cari amici,

siamo arrivati a questo fine 2021 e come di consueto inviamo il calendario sociale per le attività del 2022. Anche quest'anno come lo scorso siamo dentro a questa emergenza sanitaria che comunque non ci ha fatto desistere dall'andare in montagna. Sono state fatte numerose attività rispettando tutte le norme governative e interne CAI (a volte anche di difficile applicazione lo ammettiamo.....) che hanno permesso alla sezione di portare avanti i suoi scopi.

La felicità è di aver potuto aumentare le iscrizioni in un anno di flessione generale, di aver creato un bel gruppo di accompagnatori vecchi e nuovi appena nominati a cui va tutto il mio ringraziamento e soprattutto di aver visto la partecipazione dei soci alle gite anche se con le difficoltà che la pandemia ci reca.

Ti informiamo che abbiamo appena sottoscritto mentre sto scrivendo queste poche righe un Protocollo di intesa sulla sentieristica con l'Unione dei Comuni lunigianese, importante punto di svolta per noi e per tutte le associazioni coinvolte nel settore che può aiutare gli enti coinvolti a pianificare e organizzare una rete di sentieri anche a scopo a turistico.

Vengo dunque alla fine di questo breve riassunto per ringraziare tutti voi e in modo particolare i soci che in questi sette anni sono stati al mio fianco nei due direttivi passati; come sapete il consiglio sarà rinnovato a giorni (dopo la deroga di un anno causa pandemia) e non avrò più per statuto la possibilità di ricandidarmi alla presidenza. E' stato un privilegio rappresentare in questi anno la sezione lavorando quotidianamente per portarla dove siamo ora. Sono sicuro che il prossimo Direttivo saprà portare avanti quanto fatto e il nuovo Presidente rappresenterà al meglio la sezione e tutti voi soci con idee e progetti nuovi, quanto a me sarò sempre a disposizione in altri ruoli interni alla sezioni e al CAI nelle sue commissioni. Nel ringraziarvi ancora vi auguro buone festività natalizie ormai vicine a voi e a voi vostri cari sperando di vederci presto in montagna.....buona lettura del calendario!!!!

*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 16 Gennaio: Ciaspolata in Appennino, Val Sestaione EAI**
- **Domenica 23 Gennaio: Didattica ramponi e piccozza**
- **Domenica 6 Febbraio: Traversata Sestri Levante – Moneglia E**
- **Domenica 20 Febbraio: Ciaspolata, luogo da definire EAI**
- **Domenica 6 Marzo: Sentiero delle Camalle (Lavagna) E**
- **Domenica 13 Marzo: Intersezionale sez. Valdarno, Trekking urbano a Volterra e la vecchia ferrovia E**
- **Domenica 20 Marzo: Sentieristica per tutti**
- **Domenica 3 Aprile: anello laghi di Pratospilla e Malpasso E**
- **Domenica 24 Aprile: Trek & Yoga, periplo della Palmaria E**
- **Sabato 14-Domenica 15 Maggio: Sicurezza su ghiacciaio, didattica sulla progressione su ghiacciaio con Guida Alpina (Alpi)**
- **Domenica 15 Maggio: Giornata delle Apuane, Monte Altissimo E/EE**
- **Domenica 22 Maggio: Giornata dei sentieri CAI, manutenzione sentieri**
- **Domenica 29 Maggio: Traversata Camogli – S. Margherita Ligure**



- **Domenica 12 Giugno: *In cammino nei Parchi*: Parco Nazionale Appennino Tosco-Emiliano Pania di Corfino e Riserva Naturale dell'Orecchiella**
- **Domenica 19 Giugno: Sentiero dei Ducati, Pieve San Lorenzo - Monzone con CAI Reggio Emilia E**
- **20-26 Giugno: Festival dei Cammini e della Montagna a Fivizzano**
- **Domenica 3 Luglio: Cengia dei Signori al Grondilice EE**
- **Domenica 10 Luglio: Anello del Ventasso E**
- **Weekend 22-24 Luglio: Un fine settimana in Val Zebrù**
- **(Parco Nazionale dello Stelvio)**
- **Domenica 7 Agosto: Anello Colonnata – Vergheto – Cima d'Uomo E**
- **Domenica 4 Settembre: Salita al Pizzo d'Uccello EE**
- **Domenica 18 Settembre: Anello Monte Acuto e Rif. Città di Sarzana E**
- **Domenica 25 Settembre: Monte Marmagna da Lusignana EE**
- **Domenica 2 Ottobre: *Trek & Yoga*, Sorgenti del Secchia E**
- **Sabato 15 – Domenica 16 Ottobre: due giorni all' Isola d'Elba E**
- **Domenica 30 Ottobre: Le incisioni rupestri fra Greppolungo e il Monte Gabberi E**
- **Domeniche di Novembre: Manutenzione sentieri e del Bivacco Rosario**

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



CALENDARIO ESTESO 2022

CAI FIVIZZANO





Domenica 16 Gennaio
Ciaspolata in Val Sestaione
Abetone
Difficoltà: EAI
Direzione escursione: Mitia Santini

Vogliamo riproporre questa uscita fatta pochi mesi fa in modo da poter cogliere ed ammirare il paesaggio questa volta in abito invernale. Vedere come tutto si trasforma sotto la coltre di neve, le abitudini degli animali, il silenzio e la luce.

Partiremo dall'Orto Botanico e attraverso una stupenda foresta di faggi e abeti arriveremo nella conca glaciale del Lago Nero. Condizioni meteo e neve permettendo arriveremo fino al Lago Piatto e faremo ritorno alle nostre auto scendendo da Foce di Campolino così da chiudere il nostro anello. Un'escursione facile adatta a chi cammina mediamente in estate su una buona traccia battuta e sicura con dislivello contenuto.

Dislivello e tempo di percorrenza: D+500 m, 5 ore





Domenica 23 Gennaio

Didattica ramponi e piccozza

Direzione attività: Scuole Alpi Apuane & Lunigiana Verticale

CAI Pisa & CAI Fivizzano

luogo da definire in Appennino o Apuane

Uscita didattica in collaborazione fra le Scuole d'Alpinismo CAI Pisa e Fivizzano: Alpi Apuane e Lunigiana Verticale.

Cosa vedremo:

- tecnica di progressione su terreno innevato e ghiacciato con utilizzo di ramponi e piccozza classica.
- tecnica di salita e discesa, auto arresto.

Zona della giornata sarà quella di Cerreto Laghi o delle Apuane in base alle condizioni.





Domenica 6 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 20 Febbraio
Escursione con le Ciaspole
Difficoltà: EAI
Direzione escursione: Andrea Pellini & 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 nel nostro territorio. Seguirà nei giorni precedenti la locandina informativa con tutti i dettagli.



Domenica 6 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 13 Marzo
Intersezionale con CAI Valdarno
Trekking urbano alla scoperta di Volterra e la vecchia ferrovia
Difficoltà: E, escursionistica
Direzione escursione: Mitia Santini

Scopo di questa escursione sarà quello di scoprire i panorami, la storia e i monumenti più importanti di Volterra, antica città etrusca, romana e medioevale nel cuore della Toscana.

Cammineremo attraverso i suoi caratteristici vicoli tra le storiche botteghe di alabastro, attraverseremo la splendida Piazza dei Priori e i suoi monumenti fino a perderci nello sconfinato panorama che si può ammirare dalla Badia Camaldolese sopra le caratteristiche Balze che spazia dal mare agli Appennini. Per tornare alle nostre auto scenderemo la collina di Volterra (555 m) attraverso la stupenda strada bianca che costeggia la vecchia ferrovia in un susseguirsi di colline verdi e calanchi indimenticabili.

Lunghezza e tempo di percorrenza: circa 15 km, 5 ore



Domenica 20 Marzo
Sentieristica per tutti!!
Direzione attività: Gruppo 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 3 Aprile
I laghi di Pratospilla e il Malpasso
Difficoltà: E, escursionistica
Direzione escursione: Camillo Biglioli

Se le condizioni invernali ce lo permetteranno e la primavera sarà iniziata cammineremo da Pratospilla fino ai laghetti glaciali. Da qui saliremo al Malpasso sul crinale con la prima escursione in quota della stagione e torneremo al punto di partenza non prima di aver toccato l'ultimo laghetto.

Da Pratospilla 1350 mt prenderemo il Sentiero Italia toccando i laghi Verdarolo, e Scuro. Da qui una breve salita in una faggeta ci porterà al Passo Sasseda 1480 mt. Ci staccheremo ora dal Sentiero Italia che scende verso il lago Squincio e prenderemo il sentiero di crinale 00 che ci porterà al Malpasso 1715m, la vista si aprirà sulla Lunigiana e sul territorio sottostante. Faremo ritorno a Pratospilla con il sent. 703° passando per l'ultimo laghetto di giornata il lago Palo.

Dislivello e tempo di percorrenza: 450, 4 ore





Domenica 24 Aprile
Trek & Yoga: Periplo Isola Palmaria
Difficoltà: E, escursionistica
Dir.: Davide Benedetti, Barbara Folegnani, Piera Carletti

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.

Davanti a Portovenere si trova l'arcipelago con le isole Tino, Tinetto e Palmaria, parte del Parco Naturale Regionale di Portovenere.

Circondati dai colori della natura e dal blu del mare arriveremo alla Palmaria.

Oltre a godere delle bellezze naturalistiche, dall'isola si ha una vista spettacolare che spazia dalle Cinque Terre a Portovenere con le caratteristiche case colorate, il castello e la duecentesca basilica di S. Pietro, dal Golfo dei Poeti a Lerici con l'imponente castello e il borgo medievale, alla riviera della Versilia.

Immersi fra arte e natura faremo il periplo completo dell'isola, praticheremo yoga e divideremo insieme il pranzo al sacco.

Tempo di percorrenza: circa 4 ore



CENTRO BE YOGA
VIA MAZZINI 64
SARZANA



Sabato e Domenica 14/15 Maggio

**Sicurezza su ghiacciaio
località alpina da definire**

Direzione attività: G.A. Filippo Precetti

Referente sez. dell'attività: Davide Benedetti



Con la collaborazione di una guida alpina della White & Blu andremo ad introdurre la progressione, le legature e le manovre tipiche per muoversi su un 4000 estivo e comunque su un ghiacciaio.

Si consiglia la partecipazione allo stage di inizio anno di cramponnage

Cosa vedremo:

- Legature su ghiacciaio a più componenti e sistemazione della corda
- Cambio di assetto in base al terreno che si affronta
- Prova di arresto per caduta in crepaccio
- Prove di manovre di recupero in crepaccio

N. Partecipanti minimo 6, max 8.

Possibile noleggio ramponi e piccozza per la giornata.

La quota di iscrizione all'attività per l'insegnamento della Guida e tutte le info, compresi eventuali noleggi materiali saranno indicati in fase di uscita locandina informativa.





Domenica 15 Maggio
Giornata CAI Toscana Alpi Apuane
Anello e cima dell'Altissimo
Difficoltà: E/EE, escursionistica per esperti
Intersezionale con Valdarno

Direzione escursione: Walter Vegnuti, Mitia Santini, Stefania Cavallini

Giornata promossa dal Gruppo Regionale CAI Toscana e dall'OTTO Escursionismo sulle Apuane. Si camminerà, si osserverà e si parlerà di ambiente, sostenibilità e di tutela di questo patrimonio.

Con partenza dalle Gobbie direzione Passo del Vestito- Arni prenderemo il sentiero 33 diretto al Passo degli Uncini, saliremo poi per la via normale s.143 su sentiero con leggera esposizione fino alla vetta dell'Altissimo 1589 m. La cima domina il versante massese, si apriranno viste sulla costa e sul territorio circostante, dove sono presenti numerosi siti estrattivi di marmo. Scenderemo poi per il Vaso Tondo e da qui per la marmifera tornando al punto di partenza.

Escursione adatta a chi sa muoversi su terreno tipicamente apuano con banale, numerose le cave che vedremo e di cui si aprirà un confronto e dialogo.

Tempo di percorrenza e dislivello: circa 5.00 - D+ 600MT





Domenica 22 Maggio **Giornata dei sentieri CAI**

Direzione attività: Gruppo Sentieri e TAM

In questa giornata promossa dal CAI Nazionale sui sentieri, andremo a fare manutenzione su uno dei nostri percorsi e parleremo dell'importanza culturale e sociale del «sentiero». La giornata ha scopo di valorizzare e far conoscere l'operato dei nostri volontari e il lavoro che svolgono.



Traversata Camogli – San Fruttuoso – S. Margherita **Difficoltà: E/EE**



Direzione attività: Stefania Cavallini

Siamo in Liguria nell'area protetta Parco Naturale di Portofino

Viene tutelato un promontorio caratterizzato a livello geologico dal conglomerato e da falesie di eccezionale altezza. Grazie a microclimi differenti, presenta una biodiversità elevata: tra la fauna ricordiamo la farfalla “Ninfa del Corbezzolo”, il più grande coleottero d'Europa il “Cervo Volante”, nonché il “Falco Pellegrino”, come flora riscontriamo un'insolita vicinanza tra specie dei climi caldi come l'Euforbia arborea e di climi decisamente più settentrionali come la genzianella campestre o il Croco Bianco così come i castagni a San Fruttuoso sono presenti ad altitudini insolitamente basse. L'abbazia di San Fruttuoso, luogo di culto cattolico, restaurata e aperta al pubblico dal FAI, è un angolo di paradiso nella baia di Capodimonte. Raggiungibile solo a piedi o via mare è un patrimonio storico, archeologico e architettonico importante. La pesca ha costituito e costituisce tuttora una significativa fonte economica per la popolazione del Parco con lo sviluppo e mantenimento di particolari metodi di pesca, quali la tonnara, la lampara e lo strascico. Ma è regolamentata in maniera ben definita dall'Area Marina Protetta Portofino. Il presidio e l'utilizzo del territorio da parte dell'uomo non ha tuttavia impedito il mantenimento di un'elevata naturalità. L'importanza del legame tra uomo e ambiente è sottolineata dall'istituzione, tra le prime in Italia, di un'area protetta fin dal 1935

Tempo di percorrenza e dislivello: circa 6.00 - D+ 790 MT



Domenica 12 Giugno
Giornata «In Cammino nei Parchi»
Anello della Pania di Corfino e riserva dell'Orecchiella
Difficoltà: E, escursionistica

Direzione attività: Fabrizio Nucchi, Nicola Di Gennaro, Stefania Cavallini

In questa giornata promossa da CAI e Federparchi andremo a camminare nella Riserva naturale dell'Orecchiella e della Pania di Corfino, nel Parco dell'Appennino Tosco Emiliano. Lo slogan sarà «sentieri per conoscere»!!!

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 19 Giugno
Intersezionale con CAI Reggio Emilia sul
Sentiero dei Ducati SD
Da Pieve San Lorenzo a Monzone
Difficoltà: E
Direzione attività: Davide Benedetti, Camillo Biglioli

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





Settimana dal 20 al 26 Giugno

Fivizzano

La sezione parteciperà all'evento a Fivizzano organizzato dall'amministrazione comunale.

Ulteriori dettagli e info durante l'anno.





Domenica 3 Luglio
Cengia dei Signori e Grondillice
Difficoltà: EE - esperti
Direzione attività: Fabrizio Nucchi

Percorso inedito per apuanisti nella valle di Vinca che ci porterà sulla Gengia del Grondillice e sulla vetta.

Con partenza da Vinca si arriverà alla Capanna Garnerone, si salirà per il sentiero 37 verso le Capanne di Giovo. A metà itinerario devieremo su ripida traccia su sfasciumi salendo verso il canale del Gobbo. Incroceremo a metà salita la cengia che passando sopra le Guglie di Vaccareccia ci farà attraversare la soprastante cresta Garnerone. Cammineremo in «un mondo di roccia», passeremo sotto il particolare Passo del Gatto fino arrivare alla vetta del Grondillice. Il ritorno sarà fatto lungo la via normale per Foce Rasori. Percorso per escursionisti allenati con «piede fermo» e abituati a muoversi su terreno non battuto

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





Domenica 10 Luglio
Anello lago Calamone e Monte Ventasso
Parco Appennino Tosco-Emiliano
Difficoltà: E, escursionistica
Direzione escursione: Camillo Biglioli

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





Weekend 22-24 Luglio
Fine settimana in Val Zebrù
Parco Nazionale dello Stelvio
Difficoltà: escursionistica / alpinistica
Direzione escursione: accompagnatori CAI Fivizzano

Un fine settimana in Val Zebrù ai piedi del Cevedale, Grand Zebrù e dei 3000 della catena, fra escursioni e alpinismo.

Un weekend in questa splendida valle nel Parco Nazionale dello Stelvio fra escursioni e salite alpinistiche.

Il programma sarà definito durante l'anno e ufficializzato con locandina informativa in base a condizioni e alloggio.





Domenica 7 Agosto
Anello Colonnata – Vergheto – Cima d’Uomo
Alpi Apuane
Difficoltà: E, escursionistica
Direzione escursione: Walter Vegnuti

Anello apuanico alle pendici del Sagro, fra luoghi di cava e splendidi panorami delle vette circostanti con partenza dal borgo di Colonnata: un panino con il lardo non mancherà di certo..!

Con partenza dal borgo di Colonnata seguiremo il sentiero 38 fino a Vergheto bellissimo borgo isolato. Da qui ci porteremo fino a Foce Luccica, una sosta sarà obbligata, il panorama si aprirà sulla catena a nord delle cime più conosciute e antichi ricoveri di cavatori. Qui ai piedi del versante sud del Sagro prenderemo il sentiero 195 che con sentiero meno battuto seguendo una bella cresta arriveremo a Cima d’Uomo. Attorno a noi vedremo il lavoro di cava qui molto presente in zona. Scendendo poi dal medesimo sentiero torneremo a Colonnata chiudendo l’anello

Dislivello e tempo di percorrenza: D+500m, 5 ore





Domenica 4 Settembre

Pizzo d'Uccello

Alpi Apuane

Difficoltà: EE, escursionisti esperti

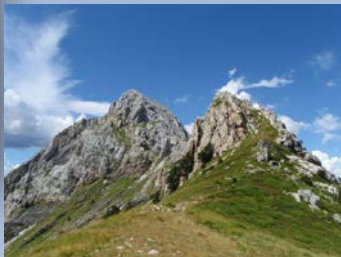
Direzione escursione: Davide Benedetti

Salita al «Cervino» delle Apuane, un classico...

Il percorso sarà lungo la sua via normale con partenza da Orto di Donna: due le possibilità di accesso o lungo la classica salita da Foce Giovetto o andando a prendere la cresta di Capradossa da Foce Sigglioli. Escursione adatta a chi frequenta le Apuane, necessario «piede fermo» e abitudine al terreno esposto.

Dalla cima il panorama sarà unico, immancabile per ogni amante delle Apuane.

Dislivello e tempo di percorrenza: D+700m, 4/5 ore





Domenica 18 Settembre
Anello del Monte Acuto
Appennino Tosco-Emiliano
Difficoltà: E, escursionistica
Direzione escursione: Fabrizio Nucchi

Un classico anello nel nostro Appennino nei colori autunnali fra boschi, laghi e la panoramica cima dell'Acuto.

Percorso ad anello all'interno del Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano, al confine tra le province di Reggio Emilia, Parma e Massa-Carrara.

L'escursione si svolge in una zona di grande bellezza e interesse naturalistico ricca di torbiere e laghetti e il tracciato coincide in un tratto col Sentiero Italia CAI. Con partenza dal Lagastrello si arriverà al rif. Città di Sarzana con il suo lago, al Monte Acuto tornando poi al punto di partenza.

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





Domenica 25 Settembre
Monte Marmagna da Lusignana
Appennino Tosco-Emiliano
Difficoltà: EE, escursionistica
Direzione escursione: Camillo Biglioli

Insolita ma affascinante salita al Marmagna dal versante lunigianese salendo da Lusignana per il bivacco Porcili e il crinale appenninino.

Dalla località Vignolo di Lusignana (560ml) si seguono le indicazioni per il bivacco Porcili (sent. 124) , si arriva al passo Colletta (826ml) , suggestiva è la vista dal Roccione Belvedere che spazia in tutta la vallata del fiume Magra fino alle Alpi Apuane.

Dal bivacco dove si gode una bellissima vista sulla vetta del monte Marmagna si sale al passo dell' Aquila (1700m) e si prosegue sul crinale OO confine tra Toscana ed Emilia per raggiungere la vetta del monte Marmagna (1850)

Escursione impegnativa per il dislivello la lunghezza e il percorso in genere soprattutto nella parte finale. Non presenta difficoltà tecniche particolari ma necessita di ottimo allenamento. Rientro per il solito percorso.

Dislivello e tempo di percorrenza: D+1300m, 7/8 ore





Domenica 2 Ottobre
Trek & Yoga: Sorgenti del Secchia
Parco Appennino Tosco Emiliano
Difficoltà: E, escursionistica

Dir.: Davide Benedetti, Barbara Folegnani, Piera Carletti

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

il "Prataccio" delle sorgenti è un ampio catino di origine glaciale dominato dalle creste del M.Alto e l'Alpe di Succiso, diviso storicamente fra tre Stati oggi è un bellissimo prato a pochi chilometri da Cerreto Laghi nell'Appennino Tosco-Emiliano, dove poter fare una bella escursione e praticare yoga.

Partiremo dal Passo del Cerreto (1250m) per il sentiero 00 GEA fino al Passo dell'Ospedalaccio (in riferimento all'antico ospedale medievale di S. Lorenzo delle Cento Croci) proseguiremo poi per il sentiero 675 per bella faggeta fino al Prataccio delle sorgenti (1510m) e da qui per il roccioso Passo di Pietragliata (1750m). Al ritorno al prato chiuderemo l'anello sul sentiero 671 con belle viste sulla Lunigiana, sull' Appennino e sulle vette Apuane, per tornare al Passo dell'Ospedalaccio e al punto di partenza.

Dislivello e tempo di percorrenza: D+450m, circa 4,5 ore



CENTRO BE YOGA
VIA MAZZINI 64
SARZANA



Sabato e Domenica 15/16 Ottobre

Due giorni all'Elba

Difficoltà: E, escursionistica

Direzione escursione: Mitia Santini

Un fine settimana all'Isola d'Elba fra i tramonti del monte Capanne e il mare a pochi metri.

Sabato: Tramonto sul tetto dell'Elba il Monte Capanne.

Arrivati in tarda mattinata al nostro Hotel avremo il tempo per pranzare e prendere un po' di sole mentre i più coraggiosi ne approfitteranno per il primo tuffo della stagione. A metà pomeriggio partiremo per Marciana (400 m), piccolo borgo arroccato sotto il M. Capanne da dove parte il nostro sentiero che passando sotto la caratteristica cestovia e il romitorio di S.Cerbone in circa 2 ore ci porterà sulla vetta del M.Capanne a 1019 metri il punto più alto di tutta l'isola. Mentre consumeremo la nostra cena al sacco godremo di un tramonto e un panorama fantastico su tutto l'arcipelago toscano. Prima che faccia completamente buio ripartiremo con le nostre lampade frontali per far ritorno dal medesimo itinerario alle nostre auto.

Tempo di percorrenza e dislivello: circa 4,30 D+ 650MT





Sabato e Domenica 15/16 Ottobre

Due giorni all'Elba

Difficoltà: E, escursionistica

Direzione escursione: Mitia Santini

Un fine settimana all'Isola d'Elba fra i tramonti del monte Capanne e il mare a pochi metri.

Domenica : anello di Chiessi, sentiero dei caprili e Monte S. Bartolomeo.

La domenica mattina partiremo dall'abitato di Chiessi per salire fino al Monte S. Bartolomeo che sovrasta il paese. Per chi volesse arrivare in vetta c'è la possibilità di fare, facoltativa, una brevissima ferrata, ad ogni modo il panorama è comunque assicurato. Intorno a noi le Isole della Corsica e Pianosa, Montecristo e Capraia. Continueremo il nostro anello attraverso la caratteristica flora elbana con alcune specie di fiori endemiche del luogo e dopo aver percorso alcuni tratti del GTE (Grande Traversata Elbana) cominceremo a scendere sul versante opposto. Passato il Semaforo di Campo alle Serre non ci resterà che continuare la discesa fino al paese.

Tempo di percorrenza e dislivello: circa 5.00 - D+ 700MT





Domenica 30 Ottobre
Le incisioni rupestri del Monte Gabberi
Alpi Apuane
Difficoltà: E, escursionistica
Direzione escursione: Fabrizio Nucchi

Anello fra storia e archeologia nelle Apuane Meridionali

Si parte dal borgo di Greppolungo piccolo borgo nel Comune di Camaiore dove si imbecca il sentiero CAI 106 direzione Monte Gabberi per la località ai Metati dove si trovano le incisioni rupestri.

Dopo circa una ora di cammino si arriva alla Roccia dei Pennati.

Si tratta di un grande masso calcareo individuato dal Gruppo Archeologico Camaiore e già visionato dalla Soprintendenza archeologica della Toscana, leggermente sopraelevato, di forma subcircolare (circa 5,20 metri) e levigato manualmente (vedi foto a destra). La Roccia presenta varie incisioni raffiguranti diversi pennati.

Il giro prosegue fino a Monte Gabberi per poi rientrare con un giro ad anello

Dislivello e tempo di percorrenza: D+790m, 6 ore





Mese di Novembre **Sentieristica per tutti!!**

Direzione attività: Commissione Sentieri

Nel mese di Novembre che normalmente per condizioni meteo e giornate con poche luce spesso ci fa annullare uscite, quest'anno lo dedichiamo alla sentieristica con uscite sul territorio e manutenzione del Bivacco Rosario. Saranno comunicate le attività i giorni prima.

PS: Sarà sempre possibile se le condizioni fossero buone inserire gite a calendario



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....!! La data sarà da confermare in base all'organizzazione dell'evento!

Vi aspettiamo numerosi !!!

Sabato 17 Dicembre **Cena sociale**

Evento da confermare.



.....oltre 40 anni di attività.....



**Buona montagna
a tutti!!!**