

# Club Alpino Italiano Sezione Fivizzano

## Calendario attività 2023





# 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 amici,*

*eccoci arrivati prossimi alla fine dell'anno con le festività che si avvicinano, quest'anno abbiamo potuto riprendere pienamente le nostre attività e abbiamo ancora vivi nella mente i bei ricordi dei luoghi scoperti nelle nostre uscite, dei momenti di socialità passati assieme, delle nuove conoscenze e delle nuove esperienze vissute. Numerosa è stata la partecipazione, e di sicuro interesse sono state le varie attività escursionistiche, come non citare fra le molte proposte il fine settimana in Valtellina così pieno di momenti piacevoli.*

*Ma molte altre sono state le iniziative e collaborazioni che abbiamo portato avanti in questo 2022: dall' intersezionale sull'Altissimo per la giornata delle Apuane CAI, alla partecipazione del Festival della Montagna di Fivizzano con due bellissime conferenze di Angelo Nerli e del dott. Luciano Pasquali, all'uscita di Montagnaterapia nel nostro capoluogo dove per la prima volta abbiamo fatto conoscere l'escursionismo adattato a chi era con noi, alla partecipazione con le sezioni locali allo Wild Summer Festival di Equi Terme, esempio di cooperazione notevole fra sezioni e infine tengo particolarmente ad indicarvi le giornate con i bimbi nei campus di Barbararso e Fivizzano che ci hanno dato la possibilità di far conoscere il CAI a giovani potenziali amanti della montagna.*

*Faccio i complimenti rinnovando l'interesse ad un sodalizio fatto da soci attivi ai nuovi titolati 2022 nella speranza che anche altri seguano il loro esempio.*

*Per terminare quest'anno segnalo gli interventi di manutenzione sentieri. Purtroppo abbiamo visto un calo di partecipazione e per questo il nuovo calendario prevede alcune modifiche per incentivare la partecipazione a questa attività così importante per il nostro territorio e i sentieri che abbiamo in manutenzione. Sono proseguiti con successo invece le collaborazioni con gli enti locali per i vari tavoli di sentieristica con l'Unione dei Comuni e il Parco Appennino. La sezione è sempre disponibile a dare informazioni sulla corretta gestione della rete sentieristica.*

*Prima di lasciarti alla lettura del calendario 2023 ti invito sabato 17 Dicembre alla classica cena sociale di fine anno dove oltre a passare una serata insieme potremmo farci gli auguri e rinnovare il tesseramento.*

*Desidero ringraziare tutti i soci che hanno dato il loro contributo per la realizzazione del calendario per il nuovo anno, a loro da parte mia di Presidente va il più caloroso saluto per l'impegno che mettono nel pianificare con cura le varie attività, ci saranno diverse iniziative dove spero possiamo incontrarci...!!*

*Colgo l'occasione per augurarti buone feste e un buon inizio anno da parte mia e di tutto il Direttivo.*

*Il Presidente  
Fabrizio Nucchi*



# 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**

#### CARATTERISTICHE

Percorsi su carrarecce, mulattiere o evidenti sentieri che non pongono incertezze o problemi di orientamento, con modeste pendenze e dislivelli contenuti.

#### ABILITA' E COMPETENZE

Richiedono conoscenze escursionistiche di base e preparazione fisica alla camminata.

#### ATTREZZATURE

Sono comunque richiesti adeguato abbigliamento e calzature adatte.

### **E = Escursionisti**

#### CARATTERISTICHE

Percorsi che rappresentano la maggior parte degli itinerari escursionistici, quindi tra i più vari per ambienti naturali. Si svolgono per mulattiere, sentieri e talvolta tracce; su terreno diverso per contesto geomorfologico e vegetazionale (es. pascoli, sottobosco, detriti, pietraie). Sono generalmente segnalati e possono presentare tratti ripidi. Si possono incontrare facili passaggi su roccia, non esposti, che necessitano l'utilizzo delle mani per l'equilibrio. Eventuali punti esposti sono in genere protetti. Possono attraversare zone pianeggianti o poco inclinate su neve residua.

#### ABILITA' E COMPETENZE

Richiedono senso di orientamento ed esperienza escursionistica e adeguato allenamento

#### ATTREZZATURE

È richiesto idoneo equipaggiamento con particolare riguardo alle calzature.



## **ESCURSIONISMO EPSERTI**

### **EE = Escursionisti Esperti**

#### **CARATTERISTICHE**

Percorsi quasi sempre segnalati che richiedono capacità di muoversi lungo sentieri e tracce su terreno impervio e/o infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, roccette o detriti sassosi), spesso instabile e sconnesso. Possono presentare tratti esposti, traversi, cenge o tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche e/o attrezzati, mentre sono escluse le ferrate propriamente dette. Si sviluppano su pendenze medio-alte. Può essere necessario l'attraversamento di tratti su neve, mentre sono esclusi tutti i percorsi su ghiacciaio.

#### **ABILITA' E COMPETENZE**

Necessitano di ottima esperienza escursionistica, capacità di orientamento, conoscenza delle caratteristiche dell'ambiente montano, passo sicuro e assenza di vertigini, capacità valutative e decisionali nonché di preparazione fisica adeguata.

#### **ATTREZZATURE**

Richiedono equipaggiamento e attrezzatura adeguati all'itinerario programmato.



## 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)**

Percorso poco esposto, ben protetto e poco impegnativo tecnicamente. Il cavo e/o catena e gli altri eventuali infissi ben agevolano la progressione insieme ai numerosi appoggi e appigli naturali.

Possono essere presenti brevi tratti verticali.

Richiede un uso corretto e attento dei dispositivi di protezione individuale.

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

Ferrata su tracciato articolato con presenza di canali e camini, passaggi verticali e tratti esposti. Attrezzata con cavo e/o catena, può presentare vari infissi metallici (gradini, pediglie, staffe e scale metalliche).

Richiede attenzione nella progressione, appoggi e appigli sono presenti con varietà di soluzione per i passaggi. Necessita un uso corretto e attento dei dispositivi di protezione individuale

### **EEA - D ( ferrata Difficile)**

Ferrata il cui tracciato è in prevalenza verticale e può superare qualche breve tratto strapiombante, in cui l'esposizione si sussegue con una certa continuità.

Sono presenti cavo e/o catena oltre a una varietà di strutture fisse utili anche per la progressione.

Richiede preparazione fisica e tecnica con la capacità di ottimizzare appoggi e appigli per non affaticare gli arti superiori. Necessita di un uso corretto e particolarmente attento dei dispositivi di protezione individuale.





## **ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO-CIASPOLE**

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

Percorsi che si svolgono in ambiente innevato con l'utilizzo di racchette da neve, entro i limiti dell'escursionismo e quindi su pendenze medio-basse ( $\leq 25^\circ$ )

Sono suddivisi su tre diversi livelli di difficoltà (facile, poco difficile e difficile) in ragione del dislivello, del contesto ambientale in cui si svolgono, della preparazione tecnica e dalle problematiche relative alla valutazione del pericolo di valanga che presentano.

Prevedono tutte le cautele derivanti dalle specifiche e contestuali condizioni ambientali, tipiche dell'ambiente montano innevato differenti a seconda di altitudine e latitudine dell'itinerario.

### **EAI-F (facile)**

#### **CARATTERISTICHE**

Percorso pianeggiante o con modeste pendenze, pari a un'inclinazione media inferiore ai  $10^\circ$ .

Privo di difficoltà in normali condizioni ambientali. Non esposto a pendii ripidi quindi il pericolo di valanghe è molto ridotto.

Si svolge su tracciati ampi, facilmente riconoscibili.

Il dislivello è generalmente contenuto entro i 400 metri.

#### **ABILITA' E COMPETENZE**

Non richiede particolari tecniche di utilizzo delle racchette da neve.

Necessita di conoscenze base dell'ambiente innevato e richiede un minimo di allenamento, variabile in base alle condizioni della neve e in funzione dello sviluppo dell'itinerario.

Esente da pericoli di scivolamenti o cadute esposte.

#### **ATTREZZATURE**

È richiesto un abbigliamento idoneo alla stagione. La dotazione di ARTVA, pala e sonda è consigliata fatte salve le normative locali.

**NB. Leggere decreto legislativo 28 febbraio 2021 n. 40 – uso dell'ARTVA**



### **EAI-PD (poco difficile)**

#### **CARATTERISTICHE**

Percorso con pendenze per lo più modeste, pari a un'inclinazione media tra i 10° e i 15°.

Può attraversare tratti a ridosso o in prossimità di pendii con forte inclinazione e quindi potenzialmente soggetti al pericolo valanghe.

#### **ABILITA' E COMPETENZE**

Necessità di padronanza nell'utilizzo delle racchette da neve e, anche in normali condizioni ambientali, buona capacità di valutazione locale del tracciato oltre alla corretta interpretazione del bollettino nivo- meteo. Non è escluso il pericolo di brevi scivolamenti. È richiesta capacità di pianificazione.

#### **ATTREZZATURE**

Indispensabile la dotazione di ARTVA, pala e sonda e la conoscenza delle tecniche di autosoccorso.

### **EAI-D (difficile)**

#### **CARATTERISTICHE**

Percorso che presenta pendenze anche accentuate pari a inclinazioni anche fino ai 25°, su terreno variegato per morfologia ed esposizione e con versanti potenzialmente soggetti al pericolo di valanghe.

#### **ABILITA' E COMPETENZE**

Necessità esperienza e ottima capacità nell'utilizzo delle racchette da neve tali da poter affrontare tratti con pericolo di scivolamento. Richiede avanzate capacità di pianificazione e ottima conoscenza dell'ambiente in funzione del manto nevoso e del pericolo valanghe, abbinata a una corretta interpretazione del bollettino nivo-meteo oltre che preparazione fisica adeguata.

#### **ATTREZZATURE**

Indispensabile la dotazione di ARTVA, pala e sonda e la conoscenza delle tecniche di autosoccorso. Può essere necessario dotarsi di piccozza e ramponi a seconda del tracciato previsto e delle condizioni ambientali.



## 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 generale in sintesi

- Domenica 15 Gennaio: Anello di Bonassola e Framura (E)
- Domenica 22 Gennaio: Didattica ramponi e piccozza
- Domenica 29 Gennaio: Ciaspole in Appenino al Rio Pascolo (EAI)
- Domenica 12 Febbraio: Ricerca ARTVA e autosoccorso (EAI)
- Domenica 19 Febbraio: La Spezia e le sue colline (E)
- Domenica 26 Febbraio: Monte Casarola (EAI/EE)
- Domenica 19 Marzo: Anello di Colonnata (E)
- Domenica 2 Aprile: Sentieristica per tutti!!
- Domenica 16 Aprile: Colline di Lajatico - Rocca di Pietracassia - Teatro del silenzio (E)
- Domenica 30 Aprile: Traversata sui Ducati, Rigoso – Sassalbo (E)
- Domenica 7 Maggio: La Penna di Sumbra da più prospettive (E-EEA)
- Domenica 14 Maggio: Trek & Yoga: anello del Borla (E)
- Domenica 21 Maggio: Anello nel Parco della Maremma (E)
- Domenica 28 Maggio: Sentieristica per tutti!! *Giornata Nazionale CAI dei Sentieri*
- Sabato e Domenica 3-4 Giugno: Sicurezza su ghiacciaio, Rifugio Torino – Monte Bianco
- Domenica 11 Giugno: Altopiano della Vetricia! *In Cammino dei Parchi* (E-EE)



- Domenica 18 Giugno: Calate del Canale Pianone, Resceto (EE-EEA)
- Domenica 25 Giugno: Monte Pisanino, via normale (EE)
- Domenica 2 Luglio: In cammino per il Parco Nazionale della Pace di S. Anna di Stazzema (E)
- Domenica 9 Luglio: Cima Canuti e crinale 00 (E)
- Domenica 16 Luglio: Sentieristica per tutti!!
- Sabato 22 Luglio: Arrampicata e manovre di corda alla Rocchetta di Lerici
- Weekend 28-30 Luglio: Sotto l'ombra del Monte Rosa (E-EE)
- Domenica 3 Settembre: Anello delle Cave Gruzze (EE)
- Domenica 10 Settembre: Stage di Cartografia e Orientamento
- Domenica 17 Settembre: Sentieristica per tutti!!
- Domenica 24 Settembre: Anello delle Vie Cave di Pitigliano (E)
- Domenica 1 Ottobre: Sentiero Piotti a Vinca (EE-EEA)
- Domenica 8 Ottobre: Trek & Yoga: anello della Val Serenaia (E)
- Domenica 15 Ottobre: Anello dei passi del Cerreto, valle del Riarbero (E)
- Domenica 22 Ottobre: Sentieristica per tutti!!
- Domenica 29 Ottobre: Monte Prana dalla Scala Santa (E)
- Mese di Novembre: Sentieristica per tutti!!

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



# Sentieristica per tutti

## **Giornate di promozione dell'attività di sentieristica**

Queste uscite saranno delle escursioni messe a calendario sociale dove gli Operatori del gruppo Sentieri svolgeranno le attività di manutenzione codiavate dai soci che vogliono contribuire a questa importante attività di manutenzione mentre si effettua la classica «gita sociale» scoprendo i sentieri che la sezione mantiene. Saranno dato le info pratiche e le conoscenze per semplici lavori che chiunque può effettuare: realizzare la segnaletica orizzontale, sistemare tabelle ecc.. nei lavori più importanti dove si necessita di taglio o sfalcio i soci comuni (che non hanno tali competenze) potranno comunque dare un contributo essenziale aiutando a trasportare l'attrezzatura necessaria e dare aiuto nella logistica.

Si tratta di semplici escursioni adatte a molti per far conoscere l'attività del gruppo e conoscere al meglio i nostri percorsi e il territorio.

Le date i percorsi potrebbero variare in base alla tipologia di lavoro e problematiche pratiche e logistiche o numero iscrizioni.



# Sentieristica per tutti

## Giornate di promozione dell'attività di sentieristica

- Domenica 2 Aprile: la segnaletica orizzontale e verticale:  
anello del Bivacco Rosario, sentieri 96/00/96-A/98
- Domenica 28 Maggio: *Giornata Nazionale CAI dei Sentieri*  
*il sentiero 39 fra Aiola e Vinca, manutenzione e taglio vegetazione*
- Domenica 16 Luglio: Taglio vegetazione e ripasso segnaletica sui sentieri del  
Parco Appennino, anello sentieri 100 e 102 dal Cerreto
- Domenica 17 Settembre: : il sentiero 94 da Casa Giannino al Gendarme,  
segnaletica, taglio la posa picchetti
- Domenica 22 Ottobre: sul Sentiero dei Ducati, escursione di sentieristica lungo  
un tratto dei Ducati che necessità manutenzione ordinaria
- Mese di Novembre: Saranno indicate alcune uscite di sentieristica da definire  
in base all'importanza dell'intervento e alla manutenzione invernale del  
bivacco Rosario.



# CALENDARIO ESTESO 2023

## CAI FIVIZZANO





**Domenica 15 Gennaio**  
**Sentiero Verde Azzurro**  
**Anello di Bonassola e Framura**  
**Difficoltà: E, escursionistica**  
**Direzione escursione: Nicola Di Gennaro**

*Anello nella costa ligure seguendo il sentiero verde azzurro.*

Panoramico anello che da Bonassola ci condurrà al «salto della lepre» bellissimo punto panoramico su tutto la costa. Da qui andremo ad intercettare il Sentiero verde azzurro per Framura dove cammineremo nelle sue borgate.

Dislivello e tempo di percorrenza: D 350 mt , circa 5,30 ore



**Domenica 22 Gennaio**  
**Didattica ramponi e piccozza**  
**Direzione attività: Filippo Precetti**  
**luogo da definire in Appennino o Apuane**

*Con la collaborazione di una guida alpina della White & Blu andremo ad introdurre la progressione con ramponi e piccozza.*

Cosa vedremo:

- Movimentazione di base in ambiente invernale su terreno ghiacciato e/o innevato. Per affrontare salite di livello F/F+.

Numero Partecipanti limitato

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 29 Gennaio**  
**Ciaspole in Appenino**  
**Rifugio Rio Pascolo da Succiso Nuovo**  
**Difficoltà: EAI**

**Direzione escursione: Davide Benedetti-Andrea Pellini**

Escursione con racchette da neve nel nostro Appennino. Nell'occasione verranno anche date informazioni sull'ARTVA e autosoccorso. La destinazione certa sarà data al momento della stesura locandina in base alle condizioni della neve.



**Domenica 12 Febbraio**  
**Ricerca ARTVA e autosoccorso**  
**Direzione attività: Nunzio Formisano**

*Continua la collaborazione fra le scuole sezionali Lunigiana Verticale e Alpi Apuane di Pisa visto il decreto legislativo n. 40 del 2021 Art.26 sull'uso dell' ARTVa, pala e sonda*

In questa attività andremo a introdurre la ricerca travolti in valanga con il dispositivo ARTVA spiegando come si effettua una ricerca, l'utilizzo corretto dello strumento e le modalità di scavo .

In base alle condizioni della neve sarà scelto un luogo adatto in zona Appenninica/Apuana.



**Domenica 19 Febbraio**

**La Spezia e le sue colline**

**Difficoltà: E, escursionistica**

**Direzione escursione: Andrea Pellini**

*Percorso ad anello che alterna parti di trekking urbano a sentieri sulle alture di Spezia con vista sul Golfo.*

Partenza dal Parco delle Mura, appena sopra la centrale Piazza Europa, si sale verso loc. Sarbia seguendo il sentiero n. 224 e 225. Da qui percorrendo la panoramica Alta Via del Golfo si arriva alla pieve di Marinasco, uno dei primi insediamenti del Golfo. Poco dopo loc. Foce è possibile scendere verso la città seguendo il sentiero n. 521 fino al quartiere di Rebocco oppure da loc. Vignale si scende utilizzando il sentiero n. 522 sulla Costa di Murlo fino al quartiere di Pegazzano. Una volta scesi in città si raggiunge il parcheggio chiudendo il percorso ad anello.

Dislivello e tempo di percorrenza: D 450 mt , 4 ore

**Domenica 26 Febbraio**

**Monte Casarola**

**Difficoltà: EAI / F**

**Direzione escursione: Davide Benedetti**



Saliremo dal Passo della Scalucchia verso la sella del Casarola con bellissime viste su tutto l'Appennino. Una facile uscita di sicura soddisfazione adatta a chi abbia buona familiarità con l'utilizzo di ramponi e piccozza.

Se le condizioni neve non lo permetteranno saranno valutate altre escursioni con ciaspole/ramponi in zona.



**Domenica 12 Marzo**  
**Anello delle calette di Campiglia**  
**Parco Cinque Terre**  
**Difficoltà: E, escursionistica**  
**Direzione escursione: Nicola Di Gennaro**

*Anello che ci porterà a vede le calette fra Campiglia, Persico e Schiara.*

Con partenza da Campiglia scenderemo per P.ta Persico, risaliremo poi andando ad intercettare il sentiero per Cala Navone . Risaliremo ancora per località Chiosco andando a prendere la «via provinciale» fino a Schiaretta scendendo ancora per punta Schiara. Torneremo quindi a prendere il Sentiero Liguria che ci riporterà a Campiglia.

Bellissimo percorso adatto a chi ha buona forma fisica visto il dislivello e il continuo sali-scendi

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





**Domenica 19 Marzo**  
**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 2 Aprile**  
**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.*



**Domenica 16 Aprile**  
**COLLINE DI LAJATICO-ROCCA DI PIETRACASSIA-TEATRO DEL SILENZIO**  
**Difficoltà: E, escursionistica**  
Direzione escursione: Mitia Santini

*Una giornata immersi nelle sconfinite colline di Lajatico, fino a raggiungere la Rocca di Pietracassia sulla sommità di un grande masso calcareo che dall'alto dei suoi 532 metri domina tutta la valle.*

Uno dei monumenti alto medievali più importanti della provincia di Pisa. Il complesso è diviso in due strutture distinte tra loro. Il Castello, cioè il nucleo più elevato e più antico e la Rocca una cinta muraria di epoca successiva. Costruito come struttura prettamente militare è di difficile collocazione temporale, alcune teorie lo collocano in epoca Longobarda. Proseguiremo poi alla volta del famoso Teatro del Silenzio dove una volta all'anno prende vita con il concerto del maestro Andrea Bocelli, nativo proprio di Lajatico e finiremo con una visita del paese.

*Dislivello e tempo di percorrenza: 350 m D+, 5 ore*



**Domenica 30 Aprile**  
**Traversata sul Sentiero dei Ducati**  
**Rigoso - Sassalbo**  
**Difficoltà: E, escursionistica**

**Direzione escursione: Camillo Biglioli**

*Percorreremo una delle tappe più suggestive dei Ducati, la numero 7 che collega il versante emiliano da quello toscano.*

Prima tappa Toscana, piuttosto lunga ma molto interessante e piacevole, che consente di varcare il confine bioclimatico e agroalimentare tra Europa continentale e bacino del Mediterraneo, pur rimanendo in un ambiente abbastanza simile a causa della quota. Si abbandonano dunque le faggete per incontrare estesi querceti e castagneti, solcati da rigogliosi torrentelli con resti di antichi mulini, e le suggestive borgate di Torsana (con annessa chiesa di San Giacomo del XII secolo) e Camporaghena (con la chiesa dei Santi Pietro e Paolo), vere e proprie perle di sasso e pietra nel cuore del Parco Nazionale dell'appennino Tosco-Emiliano, oramai abitate da pochissimi. All'orizzonte incomincia a scorgersi il profilo frastagliato del massiccio delle Apuane, verso cui siamo diretti.

Da Rigoso arriveremo al Passo del Lagastrello, continueremo fino al Passo Giogo dove caleremo verso gli abitati di Torsana e Camporaghena, da qui proseguiremo fino ai bei prati sopra Sassalbo raggiungendo il paese passando dai caratteristici gessi.

Il percorso non presenta difficoltà tecniche particolari adatto a chi ha l'abitudine a camminare per diverse ore in ambiente montano .

*Dislivello e tempo di percorrenza: D+650,D-930, 6,30 ore*



**Domenica 7 Maggio**

**La Penna di Sumbra da più prospettive...**

**Difficoltà: E, escursionistica  
parziale tratto di cavo da effettuare con kit ferrata.**

**Direzione escursione: Stefania Cavallini**

*Uscita in Apuane sulla Penna di Sumbra con la TAM*

Dopo aver lasciato qualche macchina a Capanne di Careggine vicino al ristorante la Ceragetta si ritorna ad Arni per iniziare l'escursione.

Siamo in Apuane, la Penna di Sumbra alta mt 1765 viene vista da più prospettive e il percorso è molto panoramico. Si attraversa il bosco del Fatonero. Dal passo fiocca alla vetta del monte Sumbra c'è un tratto attrezzato con cavetto che sarà percorso con idoneo kit ferrata

Dopo la discesa dall'altra parte si entra nel bosco per poi riuscire all'aperto ed avere la visualità sul lago di Isola Santa. Si attraversa un intaglio molto caratteristico e stretto per poi ritornare in un bosco di castagni ed arrivare alla chiesa di capanne di Careggine.

*Tempo di percorrenza e dislivello: circa 6.00 ore - D+ 900MT*





**Domenica 14 Maggio**  
**Trek & Yoga: anello del Borla**  
**Difficoltà: E, escursionistica**  
**Giornata CAI Toscana in Apuane**

**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.*

Una facile passeggiata adatta a tutti che ci permette di toccare la cima del Monte Borla 1469mt posta di fronte a quella più conosciuta del Monte Sagro. Impagabili saranno le viste sulla catena nord delle Apuane e sulla costa sottostante, che faranno da contraltare al paesaggio modificata dalle cave circostanti. Con partenza dal parcheggio di Acquasparta saliremo al rifugio Carrara e ci porteremo ai prati di Campocecina, qui faremo la pratica yoga. Terminata quest'ultima saliremo con breve deviazione sulla cima del Borla. Tornati sui nostri passi riprenderemo il sentiero 173 che costeggiando le pendici del Borla ci condurrà a Foce Pianza ai piedi del Sagro, toccheremo con mano le cave di marmo che qui abbondando tornando poi al punto di partenza sulla sterrata di servizio.

*Tempo di percorrenza e dislivello: circa 3 ore, D+250*

## Giornata CAI Toscana in Apuane



CENTRO BE YOGA  
VIA MAZZINI 64  
SARZANA



**Domenica 21 Maggio**  
**Anello nel Parco della Maremma**  
**Difficoltà: E, escursionistica.**  
**Direzione escursione: Mitia Santini**

*L'uscita ha come finalità quella di scoprire e conoscere il primo parco istituito in Toscana nel Giugno del 1975.*

Il paesaggio naturale e unico nel suo genere del parco è caratterizzato da una varietà di ecosistemi dove trovano l'habitat ideale una incredibile quantità di specie vegetali ed animali: le dune, la macchia mediterranea e le zone umide alla foce dell'Ombrone, il tutto delimitato ad est dai Monti dell'Uccellina. Il nostro itinerario sarà ad anello. Attraverseremo la stupenda pineta Granducale fino a raggiungere in posizione panoramica le due torri di Castelmarino e Collelungo costruite in funzione anti corsara da dove la vista spazia su tutto l'arcipelago toscano. Scenderemo poi sulla spiaggia selvaggia del parco per una sosta e meteo permettendo per il primo bagno della stagione

*Tempo di percorrenza e dislivello: circa 4.00 ore - D+ 200MT*





**Domenica 28 Maggio**  
**Sentieristica per tutti!!**  
**Giornata Nazionale CAI dei Sentieri**

Direzione attività: Gruppo Sentieri

*Giornata di manutenzione sentieri aperta a tutti i soci e non per promuovere e far conoscere questa importante attività.*



**Sabato e Domenica 3-4 Giugno**  
**Sicurezza su ghiacciaio**  
**Rifugio Torino – Monte Bianco**

Direzione attività: G.A. Filippo Precetti

*Con la collaborazione di una guida alpina della White & Blu andremo ad introdurre la progressione con ramponi e pizzozza.*

Cosa vedremo:

- Movimentazione di base in ambiente invernale su terreno ghiacciato e/o innevato. Per affrontare salite di livello F/F+.

Numero Partecipanti limitato

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 11 Giugno**  
**Altopiano della Vetricia**  
**In Cammino dei Parchi**  
**Alpi Apuane**  
**Difficoltà: E, escursionistica**  
**Direzione attività: Stefania Cavallini**

Anello di interesse geologico che ci porterà sull'Altopiano della Vetricia.

La Vetricia è una zona bellissima: un ampio pianoro roccioso compreso tra i 1.300 e i 1.500 metri di altezza s.l.m., delimitato a ovest dal Vallone della Borra di Canala, a nord dai prati dell' Uomo Morto, che si affaccia sulla valle della Turrîte Secca ed è caratterizzato da grandi fenomeni carsici.

Partiremo da Piglionico in Garfagnana risalendo la Borra di Canala, vallone fra la Vetricia e il Pizzo delle Saette, raggiungeremo quindi l'altopiano dove potremo vedere le cavità carsiche e dove qui è sito l'abisso di Revel, il più profondo delle Apuane. Torneremo poi al punto di partenza, possibilità di variare il giro andando anche al rifugio Rossi .

*Tempo di percorrenza e dislivello: circa 5.30 ore - D+ 625 MT*





**Domenica 18 Giugno**  
**Calate del Canale Pianone**  
**Resceto - Apuane**  
**Difficoltà: EEA-F**

**Direzione attività: Massimo Terenzi**

Attività fra escursionismo avanzato e *dry canyoning calandosi nel Canale Pianone a due passi dalla Via Vandelli.*

Attività rivolta a chi ha conoscenze di manovre base di roccia per poter compiere calate in corda doppia in autonomia. Scenderemo il Canale del Pianone dopo aver imboccato la Via Vandelli a Resceto. Dopo aver abbandonato l'antica via dopo alcuni tornanti raggiungeremo per sentiero la Buca del Pianione. Da qui parte il canale che con diverse scenografiche calate fra i 5 e i 20 metri ci permetteranno di tornare quasi al punto d'inizio della Vandelli a Resceto.

*Tempo di percorrenza: circa 5.00 ore*





**Domenica 25 Giugno**  
**Pisanino, normale dal Canale delle Rose**  
**Alpi Apuane**  
**Difficoltà: EE, escursionistica per esperti.**  
**Direzione escursione: Nicola Di Gennaro**

*Salita al Re delle Apuane per il classico Canale delle rose.*

Un classico delle Apuane, con partenza dalla Val Serenaia arriveremo a Foce Cardeto, scenderemo sempre sul sentiero 178 dir. P.so Focolaccia portandoci sul versante nord. Qui una lunga traccia segnata ci condurrà all'intaglio del canale passando sotto gli Zucchi di Cardeto. Saliremo l'erto canale raggiungendo la cresta sommitale ed infine la cima.

Percorso da non sottovalutare per impegno fisico, alcuni passaggi esposti e difficoltà tipiche dell'ambiente montano apuano dove non sempre la traccia è ben camminabile.

*Tempo di percorrenza e dislivello: circa 7,00 ore - D+ 1000 MT*





**Domenica 2 Luglio**  
**In cammino per il Parco Nazionale della Pace**  
**di S. Anna di Stazzema**  
**Difficoltà: E, escursionistica**  
**Direzione attività: Stefania Cavallini**

*Anello di interesse storico-culturale e naturalistico.*

Si parte da Pietrasanta per raggiungere Capezzano Monte e con il sentiero 3 Foce di Sant'Anna e da qui il sacrario. Con il sentiero 3a si farà un anello per raggiungere Capriglia e di qui Pietrasanta.

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



**Domenica 9 Luglio**  
**Cima Canuti e il crinale 00**  
**Appennino Tosco Emiliano**  
**Difficoltà: E, escursionistica**

**Direzione attività: Camillo Biglioli - Nicola Di Gennaro - Fabrizio Nucchi**

*Anello nel cuore del nostro Appennino fra i boschi e i crinali del nostro Appennino.*

Dal Passo del Lagastrello, prenderemo il nostro sentiero 110 che con bella salita nel bosco ci porterà prendendo quota a Foce Banciola 1680mt. Siamo sul crinale 00 la vista si apre sul versante di Pratospilla e sulla Lunigiana. Saliremo alla vicina cima del Monte Bocco e tornando sui nostri passi proseguiremo direzione Est verso Cima Canuti. Percorrendo ancora il crinale saliremo sulla cima più alta di giornata il Malpasso 1780 mt per poi calare verso il Passo Sassedà. Da qui scenderemo ancora di quota verso il Lago Squincio e tornando al punto di partenza.

Un anello di sicura soddisfazione paesaggistica fra boschi, cime, e laghi. Il percorso non presenta difficoltà particolari adatto a chi cammina abitualmente in montagna

*Tempo di percorrenza e dislivello: circa 5.30 ore - D+ 700MT*



**Domenica 16 Luglio**  
**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.*



**Sabato 22 Luglio**  
**Arrampicata e manovre di corda**  
**Falesia della Rocchetta (Lerici)**  
Direzione attività: Nunzio Formisano

*Un pomeriggio arrampicando alla Falesia della Rocchetta*

Con una vista sulla costa ligure impagabile, passeremo questo pomeriggio alla falesia della Rocchetta. Arrampicheremo nel pomeriggio e proveremo le manovre e i nodi base per chi vuole provare o per chi vuole ripassare....!!



**Weekend 28-30 Luglio**  
**«Sotto l'ombra del Monte Rosa»**  
**Valle di Gressoney e del Monte Rosa**  
**Difficoltà: E, escursionistica / EE, esperti**  
**Direzione escursione: accompagnatori CAI Fivizzano**

*Un fine settimana in Valle d'Aosta al cospetto dei ghiacciai del Gruppo del Rosa.*

- 1°giorno: al lago Gabbiet 2370 mt (E) D+550mt / 3 ore
- 2°giorno: al rifugio città di Mantova 3500 mt e cima Alta Luce, sul ghiacciaio del Rosa (EE) D+1280 mt / 7,30 ore
- 3°giorno: alle sorgenti del Lys 2417 mt (E) D+670mt / 4,30 ore

I dettagli delle escursioni saranno definiti durante l'anno come il programma definitivo.

Il weekend è adatto a per escursionisti allenati e con buone conoscenze dell'ambiente montano in quota.





**Domenica 3 Settembre**  
**Anello delle Cave Gruzze**  
**Alpi Apuane**  
**Difficoltà: EE, esperti**

**Direzione attività: Caterina Pagano, Nicola Di Gennaro**

Un anello nel cuore delle apuane per *apuanisti!!*

Si tratta di una bella gita attraverso resti di archeologia industriale ben conservati. La partenza da Resceto segue il percorso del ripido sentiero 165, in parte lungo l'antica lizza delle Cave Gruzze, in un terreno aspro, selvaggio, verticale. Si supera una prima parte di risalita nel canale dei Vernacchi, con qualche breve tratto attrezzato per facilitare l'ascesa e raggiungere la zona detta Selvarella, dove la vista sulla costa si fa spettacolare e interessante. Da qui si procede, sempre sul 165 fino alla Focola del Vento, percorrendo un tratto di lizza impegnativo ma appagante per la posizione, la vista e le caratteristiche strutturali, direttamente sotto il monte Alto di Sella. Alla Focola del Vento si possono scegliere due opzioni per la discesa: o dal 164, più breve, con un iniziale traversino attrezzato che arriva diretto al rifugio Nello Conti, e superatolo, scende per ripida ma selvaggia lizza e si ricongiunge al 165 poco prima di Resceto, oppure per il 35 che dalla Focetta dell'Acqua Fredda porta comodamente al Passo Tambura e scende a Resceto per la meno impegnativa Via Vandelli. Percorso adatto a chi ha un buon allenamento e abitudine a camminare sul tipico terreno apuano.

*Tempo di percorrenza e dislivello: circa 7 ore - D+ 1400 MT*



**Domenica 10 Settembre**  
**Stage di Cartografia e Orientamento**  
Direzione attività: Davide Benedetti, Mitia Santini

*Una giornata teorico/pratica per introdurre le basi della cartografia e dell'orientamento con alcune pillole sull'utilizzo dei GPS.*

Cosa Vedremo:

- Fondamenti di Cartografia
- Le Carte escursionistiche
- Le coordinate, queste sconosciute!!!
- Fondamenti dell'Orientamento e uso base della bussola
- Pillole sul GPS e applicazioni del telefono.
- Esercitazioni pratiche in ambiente





**Domenica 17 Settembre**

**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.*



**Domenica 24 Settembre**

**Anello delle Vie Cave**

**Pitigliano**

**Difficoltà: E, escursionismo**

**Direzione attività: Mitia Santini**

*Le Vie Cave sono opere uniche al mondo, un patrimonio di enorme importanza storico culturale e suscitano un'attrazione irresistibile.*

Il nostro obiettivo sarà quello di percorrere l'anello completo delle Vie Cave di Pitigliano e la visita della bellissima città del tufo. Le Vie Cave sono dei magnifici reperti archeologici regalatici dagli etruschi che scavarono nel tufo decine di passaggi e vie delle quali ancora oggi non è chiaro l'utilizzo che se ne faceva. Percorrere le Vie Cave lascia a bocca aperta, lungo il percorso è possibile imbattersi in antiche tombe etrusche o immagini sacre risalenti al periodo medievale. Lungo il percorso sarà possibile ammirare le Vie Cave di Poggio dei Cani, della Madonna delle Grazie, dei Fratenuti e dell'Annunziata.

*Tempo di percorrenza e dislivello: circa 3,30 ore - D+ 350 MT*



**Domenica 1 Ottobre**

**Sentiero Piotti**

**Vinca - Apuane**

**Difficoltà: EEA-esperti attrezzati**

**Direzione attività: Fabrizio Nucchi**

*Un anello nelle nostre apuane ai piedi della Sud del Pizzo d'Uccello.*

Con partenza da Vinca saliremo per Foce Lizzari dove prenderemo il sentiero Piotti (191) che ci condurrà a Foce Giovetto da per foce Giovo e ritorno a Vinca per il classico sentiero 175.

Questa escursione si sviluppa in una zona selvaggia e incontaminata delle Alpi Apuane, in passato frequentata solo da pastori. Il panorama è aperto sulla Valle di Vinca e i monti che la circondano.

Il percorso è lungo, faticoso e richiede allenamento e confidenza con i terreni apuani che possono essere infidi. Ci sono tre tratti attrezzati uno dei quali prevede di superare un dislivello di qualche decina di metri con un certo sforzo fisico. I problemi dell'itinerario riguardano però altri tratti del sentiero 191 privi di corda di sicurezza. In essi è necessario praticare nell'uso delle mani e dei piedi per cercare i giusti appigli e l'assenza di vertigini.

*Tempo di percorrenza e dislivello: circa 7/8 ore - D+ 700 MT*





**Domenica 8 Ottobre**  
**Trek & Yoga: anello della Val Serenaia**  
**Alpi Apuane**  
**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.*

La conca della Val Serenaia-Orto di Donna, delimitata dalle varie montagne che le fanno corona, il Monte Pisanino, gli Zucchi di Cardeto, la Foce di Cardeto, il Monte Cavallo, il Monte Contrario, il Monte Grondilice ed il Pizzo d'Uccello, costituisce per la varietà del patrimonio geologico esistente, uno dei più importanti geositi delle Alpi Apuane. Percorreremo questo classico anello che dal rif. Donegani ci porterà per il sentiero 37 a Foce di Giovo dove faremo la pratica yoga. Da qui il sentiero 179 ci condurrà al rif. Orto di Donna camminando sotto le pareti della cresta Garnerone. Dopo la sosta al rifugio torneremo al punto di partenza per il sentiero 180 dopo una decisa discesa nel bosco o per la strada di cava dove avremo modo di vedere l'impatto della "coltivazione" del marmo in quest'angolo delle Apuane.

itinerario su sentiero ben tracciato, qualche difficoltà nel primo tratto salendo verso Foce di Giovo dove è necessario muoversi su sassi e roccia e in generale camminando sul classico terreno rotto apuano. L'anello è consigliato a chi già frequenta l'ambiente montano.

*Tempo di percorrenza e dislivello: circa 4,30 ore, D+500*

CENTRO BE YOGA  
VIA MAZZINI 64  
SARZANA





**Domenica 15 Ottobre**  
**Anello dei passi del Cerreto**  
**Valle del Riarbero – Cerreto Laghi**  
**Difficoltà: E, escursionistica**  
**Direzione attività: Walter Vegnuti**

*Un anello nelle faggete del Cerreto.*

Con partenza dal lago del Cerreto si prenderà il sentiero 647C verso il Passo del Lupo camminando sempre su bel bosco di faggi in veste autunnale. Da qui si proseguirà su forestale ben camminabile verso il Passo Cavorsella.

Il luogo divide la zona di Pradarena dal Passo Belfiore prossima meta, prenderemo qui il sentiero 00 /SI che su crinale con belle viste sulle cime della zona ci porterà al Passo dove lasceremo la traccia dello 00 per La Nuda e quella per il Monte Tondo su terreno più aperto. Chiuderemo l'anello calandoci per il sentiero 649C che ci riporterà al punto di partenza.

Un bel anello adatto a molti che ci consentirà di vedere i colori autunnali del bosco.

*Tempo di percorrenza e dislivello: circa 5 ore - D+ 500 MT*





**Domenica 22 Ottobre**  
**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.*



**Domenica 29 Ottobre**  
**Monte Prana dalla Scala Santa**  
**Alpi Apuane**  
**Difficoltà: E, escursionistica**  
Direzione attività: Camillo Biglioli

*Un giro ad anello estremamente vario che ci porterà sulla cima più meridionale delle Alpi Apuane: il monte Prana.*

Partiremo dal pittoresco e panoramico borgo di Casoli e saliremo lungo il sentiero denominato “Scala Santa – sent. 112” fino alla Foce di San Vincenzo. Da qui su traccia ben segnata si salirà il Prana m.1218, si scenderà poi dalla solita traccia fino ad imboccare il 101 che ci condurrà a Campo all’Orzo dove esistono ancora vecchi resti della chiesa di S. Antonio Abate. Si proseguirà sul medesimo sentiero fino a raggiungere la Foce del Termine. Si imbroccherà il sent. 2 fino a raggiungere la *grotta all’onda*, enorme cavità che per la sua morfologia ricorda una grande onda marina, per poi riscendere al paese di Casoli.

Il percorso non presenta particolari difficoltà né tratti esposti, ma, data la lunghezza e il dislivello complessivo, è sconsigliato a persone poco allenate.

*Tempo di percorrenza e dislivello: 7 ore - D+ 1000 MT*



**Mese di Novembre**  
**Sentieristica per tutti!!**  
Direzione attività: Gruppo 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*



**Venerdì 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 16 Dicembre**  
**Cena sociale**

Evento da definire.



**.....oltre 40 anni di attività.....**



**Buona montagna  
a tutti!!!**