



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI CARRARA

Sede: Via Apuana, 3C - 54033 Carrara

Tel. e Fax: 0585 776782

e-mail: caicarrara@virgilio.it

PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ SOCIALI

2017



Molignoni Fabrizio e Bedini Roberto Assicurazioni

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

mail: carrara2@ageallianz.it

Ti presento una rivoluzione

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

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



Allianz1

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

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

Chiedi informazioni al tuo Agente, oppure vai su allianz.it o visita il canale YouTube di Allianz Italia.



Allianz1.it

PRESENTAZIONE DEL PRESIDENTE

“2016 un anno di crescita nonostante tutto”

Siamo al termine del secondo anno di mandato presidenziale e consigliare e gli impegni su più fronti, in una grande sezione con numerose commissioni, non sono certo mancati, in un contesto di risorse economiche ridotte.

La stesura definitiva del programma escursioni, che rappresenta il cardine del nostro CAI, è a disposizione di tutti i soci che ne potranno beneficiare con il sostanziale apporto di guide preparate e attente che garantiranno benessere e sicurezza in cammino, senza improvvisazione e superficialità come spesso si vede al di fuori del CAI. Si evidenzia una sostanziale riduzione nel numero di uscite, ma ben organizzate e condivise, cercando di rispettare le esigenze delle varie fasce di età e di esperienza escursionistica ed alpinistica. Il clima anomalo quest'anno non ci ha certo favorito, annullando all'ultimo diverse escursioni. Percorrere le montagne, soprattutto le Apuane richiede una manutenzione costante dei sentieri. Purtroppo il numero di soci volontari disponibili non è cresciuto, ma ci conforta la nuova esperienza di lavoro insieme ai detenuti della Casa di Reclusione di Massa, realizzata grazie al contributo del Comune di Carrara e alla lungimiranza della Direttrice del Carcere per un reale reinserimento e recupero sociale dei detenuti. Sette uscite, esperienza bella e costruttiva, che spero si rinnoverà ogni anno. Il GAU ha mantenuto l'adozione/manutenzione del sentiero 175, che col contributo del Parco, avrà anche una valenza culturale con bacheche illustrative. Nel calendario

2017 ogni mese ci sarà una domenica del sentiero sezione, spero nell'aiuto e partecipazione di tutti i Soci.

La crescita culturale soprattutto con le serate del "Venerdì del CAI" è stata costante e molto partecipata grazie alla varietà degli argomenti e all'impegno diretto dei Soci ad organizzarle. La serata dell'Alpinismo Giovanile, ha riaperto il ciclo autunnale, dimostrando un costante incremento di attività di un settore dove all'aspetto ludico si accompagna un forte impegno educativo. È auspicabile che tra i Soci emergano nuove figure di accompagnatori e ciò sarà veramente fonte di soddisfazione per tutti noi. L'accompagnare in montagna tutti coloro che lo vorrebbero è il nostro cuore pulsante. "Montagna per tutti", in silenzio, ha accompagnato coloro che un tempo si consideravano "esclusi", talvolta con ragioni meschine, per gravi disabilità fisiche, psichiche e sociali. Oggi fanno parte integrante della nostra attività, ne dobbiamo essere tutti orgogliosi e il Rifugio Carrara sarà sempre più la sede ospitale per loro. La Capanna Garnerone, ha compiuto un anno e "cammina" bene. Vissuta e apprezzata da tanti Soci e frequentatori, è stata rinnovata anche nei servizi igienici e negli impianti idraulici grazie alla professionalità e dedizione di un ristretto gruppo di Soci motivati.

Auguro a tutti i Soci un 2017 di maggiore partecipazione e condivisione di un bene, la Montagna che, anche se con modalità di accesso e fruizione nuove e talvolta criticabili, ci ripaga rendendo i nostri giorni più felici nel cammino della vita.

AD MAIORA

Il Presidente

Luigi Vignale

Associazioni che hanno collaborato nel 2016 a progetti ed eventi:



Rotary Marina di Massa
del centenario



Panathlon Carrara e
Massa



Comune
di Fivizzano



Pubblica Assistenza
Carrara



Massa Carrara



Pubblica Assistenza Valle
del Lucido - Monzone



Scout
Asci
Carrara



Soccorso Alpino
Carrara



Cai Massa



Fossola

Consulta Persone con Disabilità Comune di Carrara

Si propongono inoltre per il 2017: Lions Club Massa Carrara Apuana, Circolo Carrarese Amici della Lirica, MusicaLaLugnola-Carrara, Vincere il Dolore Onlus.

ORGANIGRAMMA

Consiglio direttivo della Sezione

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

Guide, Istruttori, Accompagnatori

Guida Emerita: Fedele Codega

Istruttori di Alpinismo: Paolo Tonarelli

Accompagnatori di escursionismo:

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

Accompagnatori di escursionismo seniores:

Giuseppe Poli

Accompagnatore Nazionale di Alpinismo Giovanile:

Alessandro Vignoli

Accompagnatore di Alpinismo Giovanile Invernale:

Fabrizio Molignoni

Accompagnatori di Alpinismo Giovanile:

Andrea Maccari
Fabrizio Molignoni
Domenico Pini
Lorenzo Rossi
Margherita Tommasini
Alessandro Vignoli

Istruttore neve e valanghe: Fabrizio Molignoni

O.N. Tutela Ambiente Montano: Riccarda Bezzi

Stazione di Soccorso Alpino

Capostazione: Renzo Geminiani

Ispettori dei Rifugi

Rifugio Carrara: Lorenzo Rossi

Capanna Garnerone: Lorenzo Rossi

Capanna K2: Vittorio Caleo

Coordinatori delle Commissioni di Lavoro

Alpinismo: Paolo Tonarelli

Alpinismo Giovanile: Domenico Pini

Cultura: Pietro Todisco

Escursionismo e gite: Guglielmo Bogazzi

Manifestazioni: Brunella Bologna

Montagna terapia: Amerigo Puntelli

MTB: Davide Corsini

Rifugi ed Opere Alpine: Lorenzo Rossi

Sentieri: Andrea Albertosi

Terre Alte: Renzo Geminiani

Tutela Ambiente Montano: Fabrizio Molignoni

Alpinisti Universitari: Alberto Gozzani

Seniores: Giuseppe Poli

Commissione scuole: Alessandro Vignoli

Direttore del Coro: Giulio Meccheri

Curatore fotografico: Emilio Faggioni

Bibliotecario: Roberto Ravani, Antonio Gasperi

Redazione Notiziario Alpe di Luni e addetto stampa

Direttore Responsabile: Renato Bruschi

INFO....**Tesseramento 2017**

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

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

Ricordati....

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

Sito delle Stazioni di Soccorso Alpino e Speleologico

www.sast.it

E.mail Stazione Soccorso Alpino Carrara-Lunigiana

stazionecarraraelunigiana@sast.it

Sede Sociale

Aperta tutte le sere dei giorni feriali

dalle ore 19 alle ore 20

Via Apuana 3c, 54033 Carrara

Tel. e fax 0585 776782

E.mail: caicarrara@virgilio.it

Sito internet : www.caicarrara.it

I nostri Rifugi

RIFUGIO "CARRARA"

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

Telefono: 0585/841972.

Il Rifugio è ottima base per attraversate e per la salita del Monte Sagro ed è buon punto di partenza per innumerevoli escursioni. I suoi dintorni offrono una spettacolare vista sul litorale versiliese e sul Golfo di La Spezia ed una ampia visione di buona parte delle Alpi Apuane; d'inverno si prestano a brevi discese con gli sci o, meglio, a percorsi di sci di fondo. A poca distanza dal Rifugio si trova la Chiesetta Alpina di Campocecina.

CAPANNA "GARNERONE"

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

Il vecchio prefabbricato metallico, costruito nel 1963, è stato abbattuto nell'estate del 2014 ed è stato sostituito da una nuova struttura in legno, più capiente e architettonicamente più elegante e funzionale. Dispone di tre locali interni più un bivacco invernale, con 3 posti letto, sporgente rispetto al corpo principale della costruzione, e sempre aperto. Nelle due camere sono disponibili 18 posti letto, con materasso, coperte, piccolo servizio di cucina a gas, stufa ed utensili vari. Sono presenti acqua e servizi igienici; sovente di estate manca l'acqua. La Capanna è ottima base per traversate, escursioni e salite nel gruppo Garnerone-Grondilice, Torrione Figari, Punta Questa, Pizzo d'Uccello e Monte Sagro.

La Capanna Garnerone è incustodita. Le chiavi possono essere ritirate presso la Sede della Sezione, dopo previa prenotazione, anche on line dalle ore 18,30 alle ore 20,00.

CAPANNA "K2"

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

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

NUMERI TELEFONICI DEI RIFUGI ALPI APUANE

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

APPENNINO TOSCO-EMILIANO

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

Rif. Giovo Lago Santo Modenese	0536 71509
Rif. Alpino Vittoria Lago Santo Modenese	0536 71556
Rif. Marchetti Lago Santo Modenese	0536 71253
Rif. Casentini Foce a Giovo	0583 809098
Ostello della Gioventù Abetone	0573 60117
Rif. Duca degli Abruzzi Lago Scaffaiolo	0534 53390

UFFICI DEL PARCO DELLE APUANE

Castelnuovo Garfagnana	0583 644478
Massa	0585 79941
Seravezza	0584 75821

GROTTE E CANYON DELLE ALPI APUANE E DELL'APPENNINO

ANTRO DEL CORCHIA

Levigliani di Stazzema Tel e Fax: 0584 778405

GROTTE DI EQUI TERME

Equi Terme – Cell. 347.5817347
338.7823135

GROTTA DEL VENTO

Fornovolasco. 0583 722024

ORRIDO DI BOTRI

Ponte a Gaio 0583 800022
0583 809081

DA RICORDARE

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



CORPO NAZIONALE DI SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO

Posto di chiamata permanente
Rifugio "CARRARA" loc, Campocecina

tel. 0585 841972

CHIAMATE DI SOCCORSO - tel. 118

SEGNALI INTERNAZIONALI DI SOCCORSO ALPINO

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



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



SEGNALI PER ELICOTTERI



INFORMAZIONI UTILI

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

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

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

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

MAGLIONE - In lana molto fitta.

CAMICIA - In lana calda che assorba il sudore.

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

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

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

BERRETTO - In lana, che protegga dal freddo.

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

BORRACCIA - O thermos con capacità di almeno un litro.

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

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

LAMPADA FRONTALE - Averla sempre nello zaino, anche

per escursioni di un giorno.

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

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

ATTREZZATURA OBBLIGATORIA PER GHIACCIAIO

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

ATTREZZATURA OBBLIGATORIA PER VIE FERRATE

- A** - Casco da roccia.
- B** - Imbracatura completa di cosciali.
- C** - Materiale completo per vie ferrate (omologato) consistente in:
 - due moschettoni con ghiera a scatto a base larga;
 - un dissipatore;
 - due spezzoni di corda di 11 mm di diametro lunghi rispettivamente metri 3,7 e 1,7.

SCALA DELLE DIFFICOLTA' DEI PERCORSI

ESCURSIONISTICI

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

ALPINISTICI

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



Pianeta Sport
Pietrasanta

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

Via Provinciale 23/25
Tel. 0584 71481
www.pianetaclimb.it
info@pianetaclimb.it

ASSICURAZIONE SOCI

Coro Femminile Sezionale

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

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

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

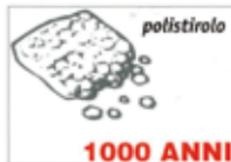
DENUNCIA SINISTRI In caso di intervento di una Stazione del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico (CNSAS) su territorio nazionale non è necessaria alcuna segnalazione da parte dell'iscritto o della Sezione, purchè all'atto dell'intervento vengano comunicati i dati anagrafici, la Sezione di appartenenza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

LA LUNGA VITA DEI RIFIUTI

SORPRENDENTE VERO?

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

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



**UTILIZZA
GLI APPOSITI
CASSONETTI
PER I TUOI
RIFIUTI!**

FOCACCERIA • OSTERIA



FRANCESCO ¹⁹⁹⁷

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

S.E.A. s.a.s.

Società Elettronica Apuana

Via S.Martino, 7 - 54033 Carrara (MS)
Tel. e Fax 0585 72371 - Cell. 320 2696741
e-mail: sea.carrara@gmail.com

IL SOCCORSO NON SI IMPROVVISA

Notizie utili per il primo soccorso.

DISTORSIONE

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

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

FRATTURA

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

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

EMORRAGIA ESTERNA

Porre sulla ferita una garza e comprimere. Se insufficiente, porre altre garze, senza togliere le precedenti. Di solito l'emorragia si blocca. Se il vaso lesionato è una arteria bisogna comprimere con forza e per un tempo piuttosto lungo. Solo in casi eccezionali è necessario comprimere a monte la arteria interessata.

USTIONE

Lesione della cute per effetto del calore.

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

COLPO DI SOLE/CALORE

Perdita di conoscenza di varia gravità, fino al coma, per l'eccessivo calore. Porre l'infortunato in luogo fresco e ventilato. Spugnature con acqua fresca.

CONGELAMENTO

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

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

4) Se si sono formate delle vescicole lasciarle intatte.

ASSIDERAMENTO

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

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

	<p>PLAN ASSOCIATI LABORATORIO DI ARCHITETTURA Arch. Luciano Bergamini Geom. Paolo Tonarelli</p>
<p>& PARTNERS</p>	<p>Viale Da Verrazzano, 11/B 54033 Marina di Carrara (MS) phone + fax 0585 78.52.65 e-mail: planassociati@gmail.com</p>

I NOSTRI SENTIERI

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

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

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

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

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

DAL REGOLAMENTO GITE

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

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

Durante lo svolgimento della Gita ogni partecipante è tenuto ad avere un comportamento civile ed educato, a rispettare le indicazioni del Capogita o dei responsabili, ad usare la massima prudenza su percorsi impegnativi, ad utilizzare tutte le regole di sicurezza per la propria ed altrui incolumità, a non danneggiare l'ambiente, a portare a casa i propri rifiuti ed a porre in essere tutti quegli atteggiamenti utili per la buona riuscita della gita stessa. All'atto della iscrizione il partecipante è tenuto a versare un anticipo della quota prevista dal programma della gita. La restante quota sarà versata il giorno della gita o prima della partenza per gite di più giorni.

I partecipanti si iscrivono in Sezione in ordine cronologico e sono tenuti a rispettare tutte le indicazioni che fanno parte del programma della gita e dei suggerimenti in esso contemplati; coloro che non aderiscono alle direttive proposte (specie in itinere e in caso di difficoltà) sono automaticamente esclusi dalla gita e la Sezione non se

ne assume alcuna responsabilità. Il capogita ed eventuali altri responsabili svolgono questo compito a titolo volontario e gratuito. Tutti i partecipanti sono tenuti alla puntualità, specie alla partenza. I ritardatari non saranno attesi e perderanno la caparra versata.

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

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

LORENZINI

AUTOLINEE LORENZINI dal 1928



noleggio autopullman gran turismo SETRA - VOLVO - FIAT
noleggio minibus - pulmini - autovetture

19034 ORTONOVO (SP) Via Larga, 103

Tel. 0187 66805 - Fax 0187 660486

www.autolineelorenzini.it E-mail: info@autolineelorenzini.it

ALPINISMO GIOVANILE

Calendario escursioni
anno 2017



5-6-7 Gennaio

Accantonamento invernale a Cogne (Ciaspole, ramponi, sci). **Rossi - Andrea**

29 Gennaio

Didattica sulla neve – uso materiale tecnico su neve
Escursione con la Sezione. **Fabrizio - Pini**

19 Febbraio

Giornata sul sentiero – Collaborazione con la Sezione per manutenzione sentieri (paesaggistica-tutela ambiente).

Enrica Marghè

4-5 Marzo

Bosconero – sci (ciaspole-sci). **Fabrizio-Andrea**

2 Aprile

Ferrata Deana Orlandini - (uso mat. tecnico). **Domenico**

14 Maggio

Escursione laghi del Gorzente - La gita è aperta ai genitori dei ragazzi. **Alessandro**

17-18 Giugno

Raduno intersezionale A.G. TER. La località sarà comunicata in seguito (socializzazione con le Sezioni)

23 Luglio

Canyoning sul torrente Serra (brividi non solo di freddo!)

Fabrizio

23-27 Agosto

Accantonamento estivo in Dolomiti – Escursione con la Sezione. Tutti

10 Settembre

Gioco dell'arrampicata al monte Lieto (tecnica-gioco).

Claudio-Ale

15 Ottobre

Salita al Pizzo d'Uccello in cordata (orientamento-tecnica). **Domenico**

19 Novembre

Escursione Levanto-Monterosso (lettura del paesaggio).

Enrica-Marghè

16 Dicembre

Visita ad un presepe in lucchesia- pizza. La gita è aperta ai genitori dei ragazzi. **Fabrizio-Ale**

In data da definirsi escursione all'interno della Tenuta di San Rossore.

Orario e svolgimento delle escursioni saranno comunicati con largo anticipo.

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



Monte Marmagna



RIVIERA LIGURE Portovenere - Riomaggiore



Escursione aperta al pubblico con la collaborazione della palestra PILATES STUDIO ZEN.

Classica escursione di inizio attività, il percorso comincia dalla piazzetta di Portovenere inerpicandosi lungo la scalinata in marmo Portoro che sale dietro le mura del castello, prosegue con lunghi saliscendi fino al paese di Campiglia. Da qui si continua per il santuario della Madonna di Montenero sulle alture di Riomaggiore e in discesa si arriva al centro del paese. Alla stazione ferroviaria saliremo sul treno per il ritorno a casa. Comitiva unica Difficoltà "E", dislivello totale 600mt, ore cammino 5,30. Capi gita Poli G. Bologna B. Mezzo di trasporto: Pullman e treno



ZEN

Studio Pilates & Wellness

GINNASTICA PERSONALIZZATA & A CORPO LIBERO
COSCIENZA CORPOREA - CORSI DI PILATES

Via Campo D'appio 144, ang. Viale G. Galilei,
(EDIFICIO BLU) - 54033 Avenza - Carrara (MS)
Tel./Fax 0585 199059 - Cell. 393 2885853
info@zenstudiopilates.it

RIVIERA LIGURE

Lavagna-M. Capenardo-Sestri Levante

Cai Carrara e Sarzana



Come è ormai da tradizione, la gita di apertura per le due sezioni sarà a ridosso del mare. Abbiamo scelto il Monte Capenardo, una modesta vetta che non arriva a 700 metri di altitudine, ma che per la sua posizione è un punto panoramico eccezionale con la vista che spazia dal promontorio di Sestri Levante a Portofino. La gita permette anche una lettura storica del territorio: la prima parte del percorso, infatti, è detta delle "Camalle" donne di Lavagna che, in assenza dei loro uomini imbarcati, lo percorrevano trasportando le pesanti lastre di ardesia dalle cave, di cui ancora si possono vedere le tracce in località Colletta, fino al porto di Lavagna. L'ultima parte ripercorre la strada detta dei "ponti romani".

COMITIVA UNICA

Nei pressi della basilica dei Fieschi, insigne monumento gotico del 1200, si sale verso Braccaneccia. Poco sotto l'Ostia Cà da Gurpe si stacca la "Via delle Camalle", per secoli calcata a piedi nudi dalle donne che, poste sul capo le lastre di ardesia estratte dalle cave dei monti S. Giacomo e Capenardo, scendevano fino al mare per poi caricarle sopra i "leudi" diretti a Camogli e Genova. La via lastricata è ancora particolarmente bella e piacevole da percorrere. Dal sentiero di crinale che congiunge i monti San Giacomo e Rocchetta ci dirigiamo a sinistra e, superate alcune vecchie cave di ardesia, si arriva dapprima al monte Rocchetta e in seguito al monte Capenardo, con vista costante sul Golfo del Tigullio e Punta Manara. Da qui si scende

fino a trovare uno stradello che prosegue in prossimità del monte Costello. Proseguendo lungo la "Costa Serba" si arriva al limite del bosco, oltre il quale si incontra un crinale spoglio e sassoso molto panoramico. Giunti nei pressi dei ruderi della chiesa di S. Anna, le cui origini risalgono al XVI sec., affrontiamo l'ultima parte del percorso che scende nella Valle del Fico, luogo in cui sono stati rinvenuti alcuni ponti e il lastricato della romana via Emilia Scauri. Proseguendo si sottopassa la ferrovia e si arriva sul lungomare di Sestri Levante, termine della gita.

Itinerario: S.Salvatore dei Fieschi 38m - M.S. Giacomo 538m - M.te Rocchetta 701m -M.te Capenardo 693m - Chiesa di S. Anna 104m - Sestri Levante s.l.m.

Dislivelli: +700 m -750 m **Tempi:** h 5.30

Direttori di escursione: A. Passalacqua P.G.Villardo

Referente CAI Carrara: A. Piccini

Partenza: Esselunga Avenza 7.30 - Sarzana ore 8.00



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

APPENNINO TOSCO-EMILIANO

Lago Santo Modenese-Alpe Tre Potenze

Val di Luce



COMITIVA UNICA

Dopo la bella esperienza fatta lo scorso anno, con la salita al monte Rondinaio, si torna al lago Santo Modenese con l'obiettivo di fare una traversata che interessa due regioni. Si parte, dunque, nei pressi del parcheggio sottostante il lago Giovo e prima di raggiungere il lago Baccio, uno stradello a sinistra inizia a salire percorrendo il versante est del Piccolo Rondinaio Lombardo. Arrivati in prossimità di una marginetta in pietra si gira a sinistra in direzione del crinale che divide le due regioni: la Toscana e l'Emilia, ma anche due province Modena e Pistoia. Qui si trova il famoso passo di Annibale, valico al quale la tradizione orale attribuisce il passaggio dell'esercito del generale diretto a Roma. Siamo oramai in vista dell'Alpe, che si raggiunge attraverso un ampio crinale. Coloro che non avessero voglia di salirlo, attenderanno al passo il ritorno dei compagni. Riunito il gruppo, tutti assieme si scende in direzione della val di Luce, un tempo chiamata valle delle Pozze, seguendo il tracciato a bordo pista avendo come riferimento gli impianti di risalita. Il monte Tre Potenze un tempo era limite di confine che divideva il Granducato di Toscana, il ducato di Modena e lo stato lucchese.

Itinerario: Lago Santo M. 1500m - Passo di Annibale 1798m - Alpe Tre Potenze 1978 m - Val di Luce 1500 m.

Difficoltà: EE. Necessari piccozza e ramponi. In caso di

neve soffice sono utili le ciaspole

Dislivello: +500 m -500 m.

Tempi: h 5.00. I tempi possono cambiare in funzione dell'innevamento

Direttori di escursione: F. Mognoni D. Pini

Partenza: Esselunga Avenza h 7:00

DIDATTICA SU NEVE



Dopo la buona partecipazione dello scorso anno, indirizzata ad una lezione teorica sulla progressione su neve e ghiaccio, quest'anno la didattica sarà una continuazione della precedente, con l'obiettivo di salire una facile vetta. Il percorso, in funzione dell'innevamento, sarà comunicato con anticipo sul sito WWW.CAICARRARA.IT e dalla segreteria della sezione.

Istruttori: P. Tonarelli A. Vignoli

Attrezzatura richiesta: ramponi, piccozza, imbrago, moschettoni e cordini.

Partenza: Esselunga ore 7.30



In collaborazione con la sezione viene effettuata una escursione didattica sulla neve. Lo scopo è ripassare o imparare i rudimenti per una corretta progressione su ambiente innevato. Si proporrà quindi l'avanzamento con ramponi e piccozza, il corretto utilizzo della legatura, e si faranno prove di caduta e di arresto.



RIVIERA LIGURE

Rapallo-M. Pegge-M. Allegro-Rapallo



Il Monte Pegge è una delle cime del semicerchio montuoso che a Nord fa da spartiacque fra l'entroterra del promontorio di Portofino, da Camogli a Rapallo e la valle di Fontanabuona. L'itinerario proposto è un anello molto panoramico che, partendo da Rapallo, ripercorre le antiche "crose", ovvero dei sentieri che collegavano la costa all'entroterra dove si poteva sviluppare l'agricoltura e la pastorizia. Com. "A" Dislivello di circa 800mt e 5,30 ore di cammino. Com. "B" Dislivello circa 600mt e 4,00 ore di cammino Difficoltà "E" Com. "A" e "B". - Capi Gita Com."A" R. Martini N. Lugarini. Com. "B" G. Poli P. Forfori. Mezzo di trasporto: treno

APPENNINO PARMENSE

Ciaspolata notturna al M. Marmagna



COMITIVA UNICA

Cai Carrara e Sarzana

Iscrizioni dal 16 gennaio

La notevole mole arenacea del monte Marmagna rappresenta, con i suoi 1852 metri una delle massime elevazioni dell'Appennino parmense. Posto sullo spartiacque, esattamente sopra il Lago Santo Parmense, a dividere la provincia di Parma da quella di Massa Carrara. Per la sua posizione è un punto panoramico di straordinaria ampiezza limitato, solo in parte, dal vicino Monte Orsaro. Il versante



parmense del Monte Marmagna per la facilità di accesso e per la moderata pendenza dei suoi declivi, lo rendono uno degli itinerari invernali più frequentati di questo tratto appenninico.

Sabato 11 FEBBRAIO - EEA

L'itinerario ha inizio dalla conca di Lagdei, antico letto di un lago colmato dagli apporti solidi dei terreni circostanti. Il sentiero parte dietro al rifugio ristorante Lagdei, si snoda sul fianco sinistro della valle del Torrente Parma incuneandosi fra boschi di faggio e di abete bianco, con intervalli di colate di sfasciumi detritici di arenaria. Dopo circa mezz'ora di cammino si attraversa in diagonale l'ampia pista da sci e in breve si arriva in vista del lago Santo e del rifugio Mariotti, dove ceneremo senza appesantirci troppo per

ché ci aspetta la salita notturna al Monte Marmagna. Costeggiato il lago e superata una fonte, si inizia a salire nel bosco dove i faggi si mescolano con gli abeti. Arrivati su terreno aperto si inizia a salire il facile pendio che conduce alla sella del Marmagna. Procedendo attraverso l'ampio crinale si arriva in vista della monumentale croce in ferro innalzata nel 1901, che indica al vetta. Per il ritorno seguiremo lo stesso percorso dell'andata sino al rifugio per il meritato riposo.

Domenica 12 FEBBRAIO - EEA

Il programma della giornata verrà deciso al momento in base all'orario del risveglio e ai postumi alla fatica. Sempre nella giornata del 12 raggiungerà la località Lagdei il gruppo seniores guidato da G. Poli, i quali saliranno al rifugio Mariotti percorrendo l'itinerario del giorno precedente con la possibilità di salire in vetta al Marmagna.

Itinerario: Lagdei 1254m - Rifugio Mariotti 1507m -Sella quota 1700m - Monte Marmagna 1852m e ritorno.

Difficoltà: EE Necessari piccozza e ramponi.

In caso di neve soffice sono utili le ciaspole.

Dislivelli: +620 m -620 m

Tempi: h 5.00-5.30

Direttori di escursione Sarzana: N. Giannini M. Sarcinelli L. Taponecco

Direttori di escursione Carrara: G. Bogazzi A. Solieri

Direttore di escursione per i seniores: G. Poli

Dislivello seniores: +250 m -250 m. Tempi: h 4.00

Partenza: sabato h 13.00 Esselunga Avenza. Sarzana ore 13,30 (presso negozio Alpstation).

GIORNATA DEL SENTIERO

Cai Carrara



I sentieri sono sempre stati una risorsa per il territorio. In passato il loro frequente utilizzo come vie di transito obbligate, era sufficiente a mantenerli in ordine. Oggi la loro conservazione è, invece, legata ad una periodica manutenzione che la sezione ha deciso di intraprendere dedicandogli una giornata al mese, con lo scopo di renderli sempre fruibili. Per questo motivo si chiede la collaborazione degli iscritti. Il lavoro consisterà nel tagliare la vegetazione che ostacola il passaggio sul sentiero, nel sistemare alcuni tratti del tracciato con la realizzazione di scalini e la rimozione degli ostacoli, ed infine nel rinfrescare la segnaletica, forse la più importante delle attività. Su quale sentiero lavorare verrà deciso volta per volta, in base alle esigenze, ma si farà manutenzione nei sentieri più periferici tra quelli gestiti dalla nostra sezione. L'attività prevista è alla portata di tutti e ognuno potrà dare il suo contributo come meglio crede. Il tratto di sentiero che mensilmente verrà pulito sarà comunicato sul sito WWW.CAICARRARA.IT

APPENNINO EMILIANO Monte Ventasso



COMITIVA UNICA

Per la posizione isolata e la sua forma piramidale, è facilmente riconoscibile dalle altre vette appenniniche. I crinali che si diramano dalla vetta costituiscono il naturale spar-

fiacque tra le valli dell'Enza e del Secchia, le cui sorgenti sono sotto i pendii dell'Alpe di Succiso. Dal rifugio Pratizzano, nel comune di Collagna, che è possibile raggiungere sia in macchina che in pullman, inizia una facile salita su neve che si sviluppa lungo un ampio crinale che culmina con la vetta, segnalata da una croce in ferro. Se le condizioni della neve lo permetteranno sarà possibile fare la traversata della montagna scendendone il versante opposto dal quale poi si torna al rifugio Pratizzano, dove ha termine l'escursione.

Itinerario: Rifugio Pratizzano 1200 m - M. Ventasso 1727 m.

Difficoltà: EE Necessari piccozza e ramponi. In caso di neve soffice sono utili le ciaspole.

Dislivello: 600 m.

Tempi: h 5.00. I tempi possono cambiare in funzione dell'innevamento

Direttori di escursione: A. Piccini D. Pini

Partenza: h 6.30 Esselunga Avenza



SCI DI FONDO
Bosconero



Bosconero è una località dell'Appennino situata oltre il Passo delle Radici. Ricca di boschi si presta molto per lo sci di fondo. Con l'ausilio della scuola di fondo Boscoreale effettueremo escursioni su percorsi già preparati, oltre ad una escursione con le ciaspole

ALPI APUANE - Anello del M. Penna da Cardoso di Garfagnana

Cai Carrara e Sarzana



Cardoso

COMITIVA A e B

Siamo sulle ultime propaggini delle Alpi Apuane, e il borgo di Cardoso ne rappresenta l'estremità sud prima di arrivare ai confini naturali delimitati dal fiume Serchio. Le sue origini sono assai remote, le prime notizie risalgono all'anno 996 citate in un documento nel quale compare un atto del vescovo di Lucca che dà in affitto dei beni ad un certo Sisemundo. Il monte Penna, toponimo ricorrente sia sulle Apuane che negli Appennini, deve il suo etimo al Dio Pen, la divinità della montagna venerata dalle popolazioni Liguri. Un luogo di interesse storico-archeologico è la grotta

di Castelvenere che si apre in un anfratto della parete sud-est, al cui interno sono stati ritrovati numerosi bronzetti votivi di epoca etrusca. La sacralità del luogo è legata al culto delle acque, a cui si attribuivano probabilmente proprietà salutari o associate alla fertilità. Questo fatto è messo in relazione ad una sorgente sotterranea che scaturisce all'interno della grotta.

Da Cardoso inizia il sentiero che sale in direzione del monte Penna e si estende lungo i fianchi dirupati della montagna passando dalla località Belvedere, punto panoramico situato lungo una diramazione del monte Penna e segnalato da una grossa croce posizionata da un gruppo di escursionisti di Bolognana. Proseguendo sempre nel bosco alcuni metati raccontano di una antica civiltà contadina andata perduta. Risalendo ancora si arriva a San Luigi, tipico villaggio rurale circondato da ampi terrazzamenti un tempo coltivati dai pastori transumanti, che nel periodo estivo arrivavano numerosi da varie aree della Garfagnana. La **comitiva A** prosegue in direzione del monte Penna, risalendone i facili pendii fino alla vetta; la **comitiva B**, invece, si ferma al villaggio di San Luigi in attesa del ritorno del gruppo. Insieme si percorrerà un tratto di strada asfaltata e, prima di raggiungere il borgo di Vallico di Sopra, si prende un sentiero che conduce alle grotte di Castelvenere che si raggiungono attraverso un erto e scosceso pendio (visita volontaria). L'antro si protende all'interno della montagna per circa cinquanta metri al cui interno si trova la risorgiva di un torrente sotterraneo che va ad alimentare le acque della Turrite Cava. Ritornando sul sentiero in breve si arriva al borgo di Cardoso, dove ha termine l'escursione. **Itinerario:** Cardoso 394 m - S. Luigi 870 m - M. Penna 980 m.

Difficoltà: E

Dislivello: Comitiva A +600 m -600 m. Comitiva B +500 m -500 m.

Tempi: Comitiva A h 6.00 Comitiva B h 5.00

Direttori di escursione: G. Bogazzi N. Lugarini

Referente Cai Sarzana: N. Piretti

Partenza: Sarzana h 7.00 Esselunga Avenza ore 7.30

GIORNATA DEDICATA AI SENTIERI



ALPI APUANE

Isola Santa-Mosceta-M. Corchia



Dalla Turrite Secca a Pian di Lago, sono questi i due estremi all'interno dei quali si sviluppa l'itinerario. Isola Santa, inserita nel cuore della valle della Turrite Secca, è stata in passato un importante crocevia commerciale dove si intrecciavano le mulattiere provenienti da Careggine e Castelnuovo Garfagnana. Per dare ospitalità a questi mercanti fu costruito nel XII secolo, per volontà della contessa Matilde di Canossa, un hospitale nel luogo in cui, successivamente, nacque il paese. Altra località di interesse è il paese abbandonato di Col di Favilla, che deve il suo originale nome ai carbonai. È infatti dalle scintille, chiamate anche faville, che si sprigionavano dal legno ardente delle carbonaie, che ne deriva il toponimo. Altra località di interesse storico-archeologico è tutta la vallata che da Pian di Lago scende a Levigliani: nel 1830, in località Piane Alte,



fu scoperta una necropoli preromana del III secolo a.C. con tombe a cassetta al cui interno sono state trovate olle cinerarie. In un primo momento vennero attribuite alla civiltà etrusca o romana, successive ricerche stabilirono che i ritrovamenti erano appartenuti al popolo Ligure-Apuano. Alcuni reperti sono all'interno del museo della Pietra Piegata di Levigliani.

Comitiva A. Da Isola Santa si risale un fitto bosco di castagni che con l'aumentare della quota si mescola con l'inizio di una faggeta di alto fusto. Il percorso si sviluppa sotto i precipizi del Pizzo delle Saette e i più modesti pendii della Pania della Croce fino ad arrivare a Mosceta, vasta area semipianeggiante incastonata tra la stessa Pania e il monte Corchia. Dal rifugio Del Freo si prosegue seguendo le tracce del sentiero che conducono sotto i pendii della

Gabriela Bartosova

Fisioterapista

Fisioterapia post traumatica
post operatoria
riabilitativa

Massaggi decontratturanti
sportivi
linfodrenanti

Tecarterapia

Ginnastica Posturale

Anche a domicilio
Cell. 328 7503222



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

montagna. Valutate le condizioni dell'innevamento si deciderà se seguire la linea di cresta, oppure salire il pendio e intercettare il crinale più in alto. Superata la capanna Lusi, data alle fiamme dai cavaatori di Levigliani durante la fase delle proteste degli speleologi a tutela delle cavità carsiche minacciate dall'escavazione, si raggiunge in breve la vetta. La discesa avviene proseguendo il crinale nord-ovest e, raggiunta una sottostante cava abbandonata sul versante nord, si intercetta una vecchia via di arroccamento attraverso la quale si arriva a passo Croce e in seguito a Pian di Lago, dove ha termine l'escursione.

Comitiva B. Arrivati insieme al rifugio Del Freo proseguirà per sentiero semipianeggiante in direzione della località Puntato, passando per la tana dell'Omo Selvatico. A sinistra uno stradello aggira alcune vecchie abitazioni ristrutturate e inizia a salire fino a congiungersi con la strada di cava che porta a passo Croce. Seguendo la strada asfaltata si arriva a Pian di Lago, dove i due gruppi si riuniranno. Itinerario: Isola Santa 550 m - Mosceta 1100 m - monte Corchia 1680 m - Pian di Lago 1050 m.

Difficoltà: EE Necessari piccozza e ramponi.

Dislivello: Comitiva A +1130 m - 630 m Comitiva B: +650 m -200 m.

Tempi: h 6.00. I tempi possono cambiare in funzione dell'innevamento

Direttori di escursione comitiva A: F. Mognoni A. Piccini

Direttore di escursione comitiva B: G. Bogazzi

Partenza: h 7.30 Esselunga Avenza

APPENNINO TOSCO-EMILIANO

Doganaccia-Lago Scaffaiolo

Monte Corno alle Scale



COMITIVA A e B

Una salita invernale che si estende in un tratto di Appennino inserito in due parchi: quello del Frignano, il quale si sviluppa nell'alto Appennino modenese e ha nel monte Cimone (2165 m) la sua massima elevazione e in quello regionale del Corno alle Scale istituito nel 1988, di cui fa parte l'omonima montagna. Doganaccia è una piccola frazione che deve il suo toponimo ad una antica dogana, posta sul confine tra il Granducato di Toscana e il Ducato di Modena. Qui sul finire degli anni 50 del novecento fu costruita la primitiva funivia adibita al solo trasporto del bestiame, che nelle alture circostanti veniva portato al pascolo. In seguito fu smantellata e ricostruita a scopo turistico.

Dalla Doganaccia si sale per mezzo di funivia sotto al crinale del passo di Croce Arcana, sede del monumento ai caduti della Prima Guerra Mondiale. Da qui si prosegue aggirando sulla destra il monte Spigolino in direzione dell'ampio crinale del passo della Calanca, dal quale in breve si arriva al lago Scaffaiolo. È uno dei pochi laghi appenninici a non avere origini glaciali, il sottosuolo impermeabile e una probabile sorgente sotterranea sono all'origine di questo piccolo lago, alimentato anche dalle acque piovane e dalle copiose nevicate. Poco sopra si trova il rifugio duca degli Abruzzi dedicato al principe Luigi di Savoia, punto in cui le due comitive si separano. La

comitiva B si fermerà al rifugio, mentre la **comitiva A** proseguirà in direzione del monte Cupolino e il passo dei Tre Termini, un tempo confine tra lo stato Pontificio, il Granducato di Toscana e il Ducato di Modena. Proseguendo sempre su crinale e superato il passo dello Strofinatoio, in breve si raggiunge la vetta del monte Corno alle Scale. La discesa avverrà per la solita via di salita. Al rifugio le due comitive si riuniranno per scendere a Croce Arcana, dove tramite funivia si torna nuovamente alla Doganaccia. Percorrendo assieme il solito sentiero da Croce Arcana al rifugio, verranno impiegati solo due accompagnatori.

Itinerario: Doganaccia 1450 m - Croce Arcana 1670 m - lago Scaffaiolo 1775 m - monte Corno alle Scale 1945 m.

Difficoltà: EE Necessari piccozza, ramponi. In caso di neve soffice sono utili le ciaspole

Dislivello: Com. A +400 m -400 m Com. B +200 m -200 m

Tempi: Comitiva A h 6.00 Comitiva B h 4.00. I tempi possono cambiare in funzione dell'innevamento

Direttori di escursione: G. Giavarini A. Piccini

Partenza: h 7.00 Esselunga Avenza

FERRATA DEANNA ORLANDINI



La ferrata in oggetto è stata dedicata alla giovane alpinista ligure precipitata durante un'invernale sulle apuane. Si trova a Crocefieschi (GE) e porta alle Rocche del Reopasso. Percorre una cresta rocciosa di conglomerato: qualcosa di dolomitico che si staglia isolato rispetto alle

restanti coste erbose; breve ma esposta e impegnativa; la sua particolare suddivisione in settori tra loro indipendenti, consente anche ai "piccoli" di provare - comunque in cordata - l'ebbrezza di questa attività.

ALPI APUANE **Casoli-Monte Prana**



Da Casoli inizia questo interessante percorso inserito nella valle del torrente Lombricese, che ha la propria sorgente sotto le propaggini del monte Matanna. Alla confluenza con il rio Lucese, si origina il torrente Camaiore. Nei pressi del cimitero il sentiero si inerpicca tra le verticali pareti del Penna collegandosi ad un'ampia mulattiera che in leggera discesa conduce a Metato, il cui toponimo è legato agli essiccatoi di castagne, chiamati appunto metati, che ha nella chiesa dedicata a santa Maria Assunta il centro più importante. Continuando a salire, invece, ci portiamo sotto i pendii sud ovest del monte Prana, sui quali si trovano numerosi casolari rurali, che testimoniano ancora una produttiva attività agricola. Proseguendo su sentiero balcone, che si affaccia sulla sottostante vallata, si cambia versante con esposizione nord ovest e si arriva a Campo all'Orzo, dove regna abbandonata e semi diroccata la chiesa dedicata a sant'Antonio, un tempo centro di culto di tutta la vallata. A testimoniare una civiltà contadina, il cui decadimento coincide con lo sviluppo economico avvenuto nel dopoguerra, rimangono i numerosi terrazzamenti ancora ben marcati. Dal versante est del Prana si risale il pendio erboso fino ad arrivare in vista della possente croce posta alla sua sommità, che troneggia su tutta la conca di Ca-

maiore. Fu eretta nel 1968 in memoria dei caduti di tutte le guerre. Per la discesa abbiamo due possibilità: ripetere il solito itinerario di salita, oppure andare in direzione del passo del Crocione e prendere la valle del torrente Lombricese, che scenderemo seguendo il sentiero che ne costeggia un ampio tratto, tornando nuovamente a Casoli.

Itinerario: Casoli 400 m - Metato 450 m - monte Prana 1221 m - Casoli

Difficoltà: E

Dislivello: +820 m -820 m

Tempi: h 5/6.00

Direttori di escursione: G. Poli R. Martini N. Lugarini

Partenza: h 7.30 Esseluga Avenza

ALPI APUANE

Via di Lizza delle Comarelle

Cai Carrara e Sarzana



La via di Lizza proposta è situata lungo il corso della Turrite Secca, valle poco antropizzata a causa dei dirupati versanti che digradano verso il letto del torrente. Nonostante le asperità del luogo, un gruppo di pastori provenienti da Arni ha dato inizio, probabilmente nella seconda metà del XIX secolo, alla costruzione di un esiguo gruppo di case abbarbicate sopra ad una delle tante diramazioni che scendono dal monte Sumbra. Questa località prende il nome di case delle Comarelle, come in seguito anche la via di lizza. Dal ponte del Balzello, che segna il confine tra i comuni di Stazzema e Castelnuovo Garfagnana, si inizia a salire questa ardita via segnata ancora dai cosiddetti "piri" in legno. Il suo percorso, breve ma ripido, termina all'interno di due

piccole cave di bardiglio tigrato, che nascondono ancora macchinari e manufatti appartenenti ormai all'archeologia industriale, ma testimoni di quello che alcuni uomini sono stati capaci di fare. Si prosegue passando nei pressi di una vecchia cabina elettrica e si inizia a salire in direzione dell'ampio crinale spartiacque che divide la valle dell'Edron dalla Turrite Secca. Da qui si inizia a scendere e, in località foce delle Capanne, si prende il sentiero che si affaccia sulla Turrite, che percorreremo in terreno aperto tra vecchie abitazioni in pietra abbandonate agli inizi degli anni sessanta del novecento. Siamo ormai in vista del paese di Capanne di Careggine, con le originali costruzioni in pietra e tetto in ardesia. Seguendo la strada asfaltata si torna nuovamente al ponte del Balzello.

Itinerario: Ponte del Balzello 600 m - cresta nord-est del Sumbra a quota 1500 m - Capanne di Careggine 840 m.

Difficoltà: EE

Dislivello: +900 m -660 m

Tempi: h 5.30

Direttori di escursione: A. Vignoli A. Solieri

Referente Cai Sarzana: N. Giannini

Partenza: Sarzana h 7.30 Esselunga Avenza h 8.00



VIA FRANCIGENA **San Miniato-Gambassi Terme**



Da San Miniato inizia una tappa di circa 23km che si percorrono in 6/6,30 ore di cammino. Dopo un'ora circa, si imbrocca un percorso di straordinaria bellezza lungo i crinali collinari della Val D'Elsa, disseminata di castelli, rocche, ospitali e complessi abbaziali, originati dal passaggio della

via Francigena. Sul percorso di Sigerico si incontrano due Submansiones, la Pieve di Coiano, con la ripida scalinata in pietra, e la Pieve di Santa Maria a Chianni, riedificata nel XII secolo. In breve si giunge a Gambassi, con le sue acque termali, punto di arrivo della nostra tappa. Difficoltà "T/E" Dislivello 300mt Capi Gita: G. Poli G. Ottanelli. Mezzo di trasporto: pullman

GIORNATA DEDICATA AL SENTIERO



RIVIERA LIGURE
Camogli-Santa Margherita



COMITIVA A e B

L'escursione è formata da due comitive: "A" e "B". La **comitiva "B"** inizia l'escursione nei pressi della stazione ferroviaria, dopo circa un centinaio di metri inizia la lunga scalinata che conduce, tra fasce coltivate e muri a secco, alla Chiesa di San Rocco. La splendida vista sul Golfo Paradiso e su Punta Chiappa accompagna anche il tratto iniziale del percorso che conduce alla località Pietre Strette. Questo tratto di sentiero, come si può notare dalle ceramiche sulle facciate delle case e dal piccolo altare nel bosco era anticamente la "via crucis". Da Pietre Strette si prosegue in discesa verso Santa Margherita. Difficoltà "E" Dislivello 450mt ore di cammino 5,00/5,30. La **comitiva "A"** segue per un certo tratto lo stesso itinerario ma prosegue poi il percorso per giungere in località "Batterie" (serie di posta-

zioni di artiglieria della seconda guerra mondiale) scenderà quasi a livello del mare alla "Cala dell'Oro" per risalire alla località "Semaforo" e da qui scenderà alla Spiaggia di "San Fruttuoso". Dopo la sosta prenderà il sentiero che conduce a "Pietre Strette" e scenderà a "Santa Margherita", dove si ricongiungerà con la comitiva "B" per il rientro. Difficoltà "E+" Dislivello totale +750 m -750 m ore cammino 5,30/6,00 Capi gita Com. "A" L. Vignale. Com. "B" G. Poli B. Bologna. Mezzo di trasporto: Pullman

APPENNINO TOSCO-EMILIANO

Abetone-Libro Aperto-Croce Arcana Doganaccia



Dal punto più elevato di questa importante stazione sciistica e in prossimità delle due piramidi che segnano il confine tra la Toscana e l'Emilia, inizia uno sterrato semipianeggiante che si inoltra all'interno della foresta di conifere di Boscolungo. Dopo circa 2 chilometri si arriva in vista di una fontana, nei cui pressi inizia il sentiero 00 che conduce sul crinale del monte Maiori (1560 m), dal quale si raggiungere il Libro Aperto. Lungo questo tratto sono ancora presenti le pietre di confine tra il Ganducato di Toscana e il Ducato di Modena. In alternativa a questo itinerario di crinale si può aggirare il monte Maiori per comodo sentiero e si raggiunge la Selletta situata tra le due "pagine" del libro, la più alta corrisponde al monte Rotondo (1937 m) mentre l'altra è il monte Belvedere (1896 m). Raggiunta insieme la vetta più elevata, i due gruppi si divideranno: la **comitiva B** ripercorrerà il solito sentiero di salita fino a raggiungere nuovamente l'Abetone, dove ad aspettarli ci sarà il pullman

che li condurrà alla località Doganaccia. La **comitiva A**, invece, dalla vetta inizia a scendere per cresta in direzione sud. Questo lungo tratto di crinale si può suddividere in due parti: la prima, decisamente più rocciosa e affilata, non presenta però difficoltà tecniche, richiede un po'di attenzione nei tratti più esposti, mentre l'ultima parte è un ampio crinale erboso che scende a Croce Arcana, sede del monumento ai caduti della Prima Guerra Mondiale. Da qui si inizia a scendere in direzione della cabinovia che utilizzeremo per arrivare alla Doganaccia, località in cui ad attenderci ci sarà il pullman.

Itinerario: Abetone 1338 m - Libro Aperto 1937 m - Croce Arcana 1670 m - Doganaccia 1450 m.

Difficoltà: Comitiva A. EE Comitiva B. E

Dislivello: Comitiva A e B +550 m. A -350 B -550

Tempi: Comitiva A h 6.00 Comitiva B h 4.30

Direttori di escursione: Com. A A. Piccini A. Gasperi. Com. B G. Poli

Partenza: h 7.00 Esselunga Avenza

SAN PELLEGRINO IN ALPE

Anello del Giro del Diavolo e Rifugio Burigone



COMITIVA UNICA

Per un momento conviviale e di ritrovo tra soci giovani e meno giovani della sezione, per unire pensieri e ricordi legati al passato in prospettiva di un futuro migliore.

L'itinerario dell'escursione inizia dal piccolo paese di San Pellegrino situato nei pressi del crinale appenninico, da

dove con un sentiero in salita si addentra in una bella faggeta fino a raggiungere una zona aperta e un piccolo avvallamento dove si trova il suggestivo "Giro del Diavolo". Questo luogo si presenta con un grande cumulo di pietre portate dai pellegrini che fin da tempi remoti salgono quassù per motivi devozionali verso i Santi Pellegrino e Bianco qui sepolti, mantenendo così nel tempo un rito secolare di penitenza che ha lontane radici tra storia vera, leggenda e religione. Dal "Giro del Diavolo" l'itinerario della gita prosegue poi per qualche centinaio di metri su uno sterrato che si incontra poco sopra e raggiunge l'inizio di un sentiero che prende a scendere nel bosco fino ad arrivare al Rifugio "Burigone", situato in panoramica posizione verso la Garfagnana e le Apuane. Qui si potrà fare una sosta, per poi, nel pomeriggio, riprendere il cammino percorrendo uno sterrato che in salita attraversa faggete e zone prative fino a raggiungere nuovamente il paese di San Pellegrino. Nel paese sarà possibile, per chi la vorrà fare, una visita al Museo della Civiltà contadina della Garfagnana e all'adiacente Santuario dedicato ai due Santi più sopra ricordati.

Itinerario: San Pellegrino in Alpe 1525 m – rifugio Burgione 1420 m – San Pellegrino in Alpe

Difficoltà: E

Dislivello: +250 -250

Tempi: h 3/4

Direttori di escursione: G. Bezzi V. Fiorentini

Partenza: h 7.00 Esselunga Avenza



Parete Nord Pizzo D'Uccello

TEATRO GOLDONI DI FIRENZE



Inedito invito per le coriste della nostra sezione a partecipare alla 40^a rassegna corale fiorentina di canti tradizionali, presso il teatro Goldoni di Firenze. I particolari di questa manifestazione saranno resi noti, con largo anticipo, dalla segreteria della sezione.

LAGHI DEL GORZENTE



I Laghi del Gorzente sono un gruppo di tre invasi artificiali nell'Appennino ligure che alimentano gli acquedotti di Genova. Si trovano nell'entroterra genovese a cavallo della provincia di Genova e provincia di Alessandria. Intorno ai laghi è stato istituito un sentiero naturalistico ad anello con uno sviluppo di km. 13,500, dislivello m.485, tempo di percorrenza h 4,45' (possibilità di accorciare). Alla gita potranno partecipare anche i genitori dei ragazzi.



ALPI APUANE Monte Croce



Escursione aperta al pubblico con la collaborazione della palestra PILATES STUDIO ZEN

COMITIVA UNICA

Il monte Croce, modesta montagna di media altezza, si

trova lungo la dorsale meridionale apuana che inizia sotto le propaggini del monte Matanna e prosegue per la vetta Nona, per impennarsi successivamente prima di arrivare a collegarsi con il monte Croce. Ancora dalla cima si dirama il crinale sud est che passa per foce del Termine, antico confine tra il Granducato di Toscana e il Ducato di Modena, i cippi in arenaria sono ancora ben visibili. La peculiarità di questa montagna è la fioritura del *Narcissus jonquilla*, conosciuto come Giunchiglia. Maggio è il mese in cui la montagna cambia completamente aspetto, ricoprendosi della sua fioritura che si ripete da tempo memorabile.

Da Stazzema inizia l'antica mulattiera che un tempo era l'unico collegamento con il lontano paese di Palagnana. Questo villaggio, organizzato in piccoli centri, nasce come alpeggio di Stazzema. Abbandonato il sentiero che conduce a foce Petroschiana, si risale ancora per raggiungere l'ampia sella della foce delle Porchette, situata sullo spartiacque tra la valle della Mulina e la Turrite di Palagnana. A dare conforto ai pastori transumanti che raggiungevano Palagnana, si trova una marginetta in pietra al cui interno una maestà in marmo. Su comodo sentiero si sale alle "scalette", tratto agevolato dalla presenza di catene, e si prosegue direttamente per la vetta del monte Croce sfruttando il facile pendio esposto a sud. Per il ritorno a Stazzema si ripercorrerà la solita via di salita.

Itinerario: Partenza da 500 m - foce delle Porchette 980 m - monte Croce 1314 m.

Difficoltà: E

Dislivello: +814 m -814 m. **Tempi:** h 4.30

Direttori di escursione: G. Poli G. Giavarini

Partenza: h 8.00 Esselunga Avenza



RADUNO INTERSEZIONALE SENIORES con gruppi Toscana ed Emilia Romagna al Lago Scaffaiolo



Anche quest'anno proveremo a riproporre il Raduno Inter-regionale Seniores con i Gruppi di Toscana ed Emilia Romagna. Le modalità e gli incontri saranno pubblicati sul sito ed evidenziati con locandina appropriata in sezione. Mezzo di trasporto: Pullman



T.A.M. Giornata dell'Ambiente Montano



Canevara, Rifugio Città di Massa, Orto Botanico Pietro Pellegrini.

In collaborazione tra le Sezioni CAI di Carrara e Pietrasanta Canevara - Antona - Rifugio Città di Massa - Orto Botanico Pietro Pellegrini.

Itinerario che, toccando due borghi della collina massese, offre panorami sulle Apuane settentrionali e mette in luce eccellenze e criticità della zona.

Premessa: Una gita T.A.M. ha lo scopo di consentire un'osservazione critica del territorio, evidenziandone gli aspetti da valorizzare ed i problemi. Da questa particolare prospettiva discende l'esigenza di tenere un ritmo non elevato e di prevedere soste che permettano una riflessione su tali aspetti.

Comitiva unica: Dal paese di Canevara saliamo attraversando lo storico Ponte della Tavella e seguendo il corso del

Fosso di Antona; il tratto è immerso in una folta vegetazione che, diradandosi, permette di ammirare uno scorcio della frazione di Altagnana. Più in alto, costeggiamo il borgo di Antona mentre la vista si estende su Uncini, Cresta della Focoraccia, Monte Carchio e costa apuana.

Salendo incontriamo le palestre di roccia della Campareccia e lo strappo conclusivo fino a Foce di Antona, punto panoramico di notevole interesse sulle Apuane settentrionali. Da qui raggiungiamo il Rifugio Città di Massa ed, infine, l'Orto Botanico Pietro Pellegrini.

Itinerario: Canevara 95 m - Antona 402 m - La Foce 772 m - Rifugio Città di Massa 890 m - Visita Orto Botanico Pietro Pellegrini (facoltativa con contributo visita di 3 €); rientro a Canevara seguendo il medesimo itinerario.

Difficoltà: E

Dislivello: +800 m -800 m.

Tempi: h di cammino compreso soste illustrative 6.30. La visita all'orto botanico richiede circa h 1.00

Direttori di escursione: L. Domenichini, L. Francia, G. Guidi, R. Lepore.

Partenza: Massa (Parcheggio ex deposito CAT) h 8:30.

ALPI APUANE

Pizzo D'Uccello *CAI Carrara e Sarzana*



COMITIVA A e B

La Val Serenaia è una tipica valle a "U" che deve la propria conformazione al lento lavoro di erosione di un antico ghiacciaio che precipitava dalle montagne circostanti. È una vallata chiusa la cui morfologia assomiglia ad un ampio anfiteatro naturale circondato dalle cime dei monti

Pisanino, Cavallo, Contrario, Grondilice e Pizzo d'Uccello. Negli ultimi decenni la vallata è molto cambiata sotto il profilo paesaggistico a causa dell'escavazione del marmo, che recentemente ha visto la riapertura di alcune cave un tempo dismesse, alterando il paesaggio in modo profondo modificandone i naturali equilibri.

Dalla Val Serenaia si continua un tratto di via asfaltata e in seguito si sale un sentiero che in ripida salita ci conduce alla foce Sigglioli, intaglio naturale lungo la cresta di Capradossa. Lo spettacolo naturale che si pone davanti agli occhi incute rispetto e ammirazione, siamo di fronte all'imponente muraglia di roccia della parete nord del Pizzo d'Uccello e alla frastagliata cresta Nattapiana, la quale scende ripida dalla vetta per congiungersi alle propaggini del monte Aquila. Sotto questi crinali si origina il solco di Equi, che dai Cantoni di Neve Vecchia arriva all'omonimo borgo. Dalla foce si gira a sinistra e per sentiero semi-piagneggiante si raggiunge il Giovetto. Qui le due comitive si separano: la **comitiva A** proseguirà per la vetta del Pizzo d'Uccello salendo la via normale, mentre la **comitiva B** continuerà il sentiero che conduce prima al Giovetto e in seguito alla foce di Giovo. Dalla foce inizia una bella traversata su sentiero che corre parallelo sotto le pendici del monte Grondilice e conduce a Orto di Donna, nei pressi dell'omonimo rifugio. La discesa continua attraverso il sentiero 189 che si inoltra in un bosco di faggi sotto i precipizi del monte Contrario terminando nella Val Serenaia, luogo in cui si riuniscono le due comitive. La salita al Pizzo d'Uccello non presenta grosse difficoltà, ma è comunque consigliata ad escursionisti esperti in grado di affrontare facili

passaggi di I° grado, sia in salita che in discesa. La comitiva A, dopo aver raggiunto la vetta, scenderà per la solita via di salita passando per il Giovetto per poi tornare in Val Serenaia.

Itinerario: Val Serenaia 1100 m - foce Sigglioli 1400 m - Pizzo d'Uccello 1781 m - foce Giovo 1500 m - rifugio Orto di Donna 1500 m.

Difficoltà: Comitiva A: EE Comitiva B: E.

Dislivello: Comitiva A: +680 m -680 m. Comitiva B: +400 -400.

Tempi: Comitiva A: h 4,30/5,00- Comitiva B: h 3,30/400

Direttori di escursione: Comitiva A: A. Dazzi A. Solieri. Comitiva B: R. Martini

Referente Cai Sarzana: G. Vanacore

Partenza: Carrara ore 7.00 Sarzana ore 7.30



**ORTOPEDIA SANITARIA
CARRARA** di Luciani Giorgio

P.zza Brucellaria,1 - 54033 Carrara
mb. 335 6981538

ARTICOLI ORTOPEDICI - PLANTARI SU MISURA

SANITARIAMARINA

**di Luciani Martina
Via Genova, 19 Marina di Carrara
tel. 0585 044923**

GIORNATA NAZIONALE DEL SENTIERO



Come ogni anno questa giornata viene dedicata al sentiero e alla sua manutenzione. Si ricorda a tutti gli iscritti di onorare questa iniziativa.

ALPI APUANE

**Tarnone-Fantiscritti-Cava in Galleria
Ravaccione-Torano-Ponti Vara-Tarnone**



Escursione aperta al pubblico con la collaborazione della palestra PILATES STUDIO ZEN

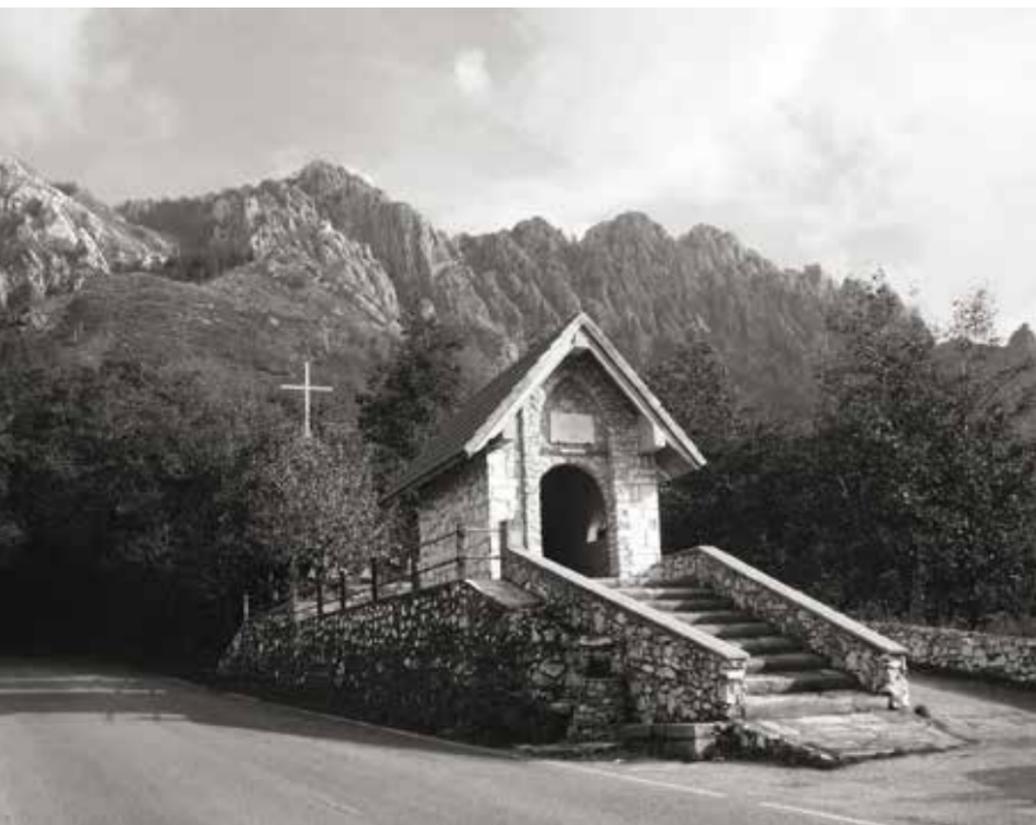
Insolita escursione lungo le strade che segnano il percorso della famosa Ferrovia Marmifera, oggi diventate strade carrabili per il trasporto dei marmi dalle cave al piano. Il percorso inizia dal piazzale della restaurata Stazione di Tarnone e attraverso la galleria di Monte Novello giunge al piazzale di Fantiscritti, dove è ubicato il piccolo Museo del Cavatore. Prosegue attraverso la galleria di Ravaccione e prosegue poi fino all'omonimo piazzale e con ripida discesa scende a Torano, dove si potrà ammirare il fantastico pozzo scavato nei tempi passati per estrarre la "dolomite". Seguiremo poi il percorso verso i famosi Ponti di Vara e da qui attraversando alcune gallerie torneremo alle auto a Tarnone per il rientro.

Difficoltà "T". Dislivello: +100m – 250 m. Ore di cammino 5,00. Capi Gita Poli G. Bianchi C. Mezzo di trasporto: Auto proprie

ALPI APUANE

P.so Tecchia-Monte Altissimo-Le Gobbie

CAI Carrara e Sarzana



Pian della Fioba

COMITIVA UNICA

Il monte Altissimo è una montagna che si trova nella parte centrale delle Alpi Apuane, in posizione lievemente spostata verso Sud-Ovest, quindi più vicina alla costa rispetto all'asse principale della catena. L'estensione dei suoi cri-

nali suddividono la valle della Turrite Secca da quella del Serra dalla quale, in località la Polla, si origina l'omonimo torrente. Se i versanti nord delle Apuane agli inizi del novecento sono stati fieri spettatori di un alpinismo eroico, fatto di coraggio e avventura, non da meno è stato il versante sud ovest del monte Altissimo che, sempre nel solito periodo, epici cavatori qui aprirono perigliose vie di lizza lungo pareti impossibili. Ancora oggi, a distanza di decenni, guardando questi versanti si prova un senso di ammirazione verso chi un tempo vi ha lavorato. Nonostante il toponimo, il monte Altissimo è tra le vette apuane più imponenti quella con minore elevazione; la sua posizione e relativa vicinanza al mare, ne accrescono la sua imponentza. È da sempre stata una montagna tormentata dall'escavazione del marmo, che ha lasciato ferite su tutti i suoi versanti e crinali, in particolare quello della valle delle Gobbie e il crinale delle Cervaiole con la demolizione del picco Falcovaia. I suoi versanti settentrionali sono assai meno dirupati e sono coperti da faggete. Saliremo alla vetta per il sentiero 32, aperto nel 2013 dal CAI di Pisa, che ha recuperato storici e prestigiosi percorsi di cava. Il sentiero è impegnativo ed esposto in alcuni tratti, per cui serve passo sicuro e assenza di vertigini. L'itinerario inizia dal Sacratio della Tecchia, monumento eretto a ricordo di coloro che hanno combattuto per la nostra libertà.

Vicino inizia il sentiero Cai 188 che percorreremo per raggiungere il Passo della Greppia, da cui si risalirà un ripido pendio sino al Passo degli Uncini. Da qui si scenderà su traccia e terreno instabile in forte pendenza, per raggiungere il nuovo tratto di sentiero attrezzato che seguiremo fino a raggiungere la Cava dei Colonnari. Da questa cava

è ancora possibile vedere il sentiero aereo dei "Tavoloni" che si collegava con la cava della Tacca Bianca. Dal bivio salirà un tratto di pendio molto ripido che ci porterà all'incrocio col sentiero Cai 143, situato sul crinale sud est dell'Altissimo. Svoltando decisamente a sinistra, si inizia a risalire la cresta che si congiunge alla vetta. Ripercorrendola a ritroso si arriva al Passo del Vaso Tondo, utilizzato dai cavaatori di Arni per raggiungere le cave. Da qui Cambiando direzione si continua a scendere andando ad intercettare la via di arroccamento che ci condurrà alle Gobbie, luogo in cui si concluderà la nostra escursione.

Itinerario: Sacrario della Tecchia 877 m - Passo della Grepia 1166m - Passo degli Uncini 1355 m - Cava dei Colonnari 1280 m - Incrocio col sentiero Cai 143 1453 m - Monte Altissimo 1589 m - passo del Vaso Tondo 1366 m - Le Gobbie 1040 m.

Difficoltà: EE

Dislivelli: +1073 m -894 m

Tempi: h 6.00

Direttori di escursione: M. Pucci G. Amore

Referente CAI Carrara: A. Dazzi A. Solieri

Partenza: Sarzana h 7.30 Esselunga Avenza h 8.00

GIORNATA DEDICATA AL SENTIERO



ALPI APUANE

Monte Pisanino



COMITIVA A e B

Maestosa montagna dagli scoscesi e ripidi versanti che si congiungono ad aerei crinali dai quali ha origine il sistema montuoso più spettacolare dell'intero arco apuano, formato dal gruppo Contrario-Cavallo-Tambura. Dal Pisanino nasce il Serchio di Gramolazzo che unendosi a Piazza al Serchio al ramo di Soraggio, dà origine al fiume Serchio. Durante l'ultima glaciazione da questi versanti scendevano alcuni ghiacciai, che con la loro erosione modellarono le valli. I più importanti, per estensione, erano quelli che dal versante nord del monte Pisanino raggiungevano Gramolazzo. Questi erano divisi dalla cresta della Mirandola. Questa escursione prevede la salita alla vetta per due iti-



Monte Pisanino

nerari diversi: il primo, più alpinistico, si rivolge ad un gruppo di escursionisti esperto formato da non più di 10/15 persone che raggiungeranno la vetta percorrendo la cresta della Bagola Bianca, con passaggi di 1° e 2° su rocce a tratti esposte. Il secondo gruppo salirà in vetta passando per la foce di Cardeto, naturale intaglio tra il monte Cavallo e il pizzo Altare. Dalla foce, perdendo quota, si aggirano gli Zucchi di Cardeto per arrivare in vista del canale delle Rose, che verrà salito lungo lo scosceso versante rivolto a sud fino a raggiungere la cresta sommitale attraverso la quale in breve si raggiunge la vetta. La discesa, per entrambi i gruppi, avverrà per la via normale del canale delle Rose.

La comitiva B risalirà il bosco fino a raggiungere foce di Cardeto insieme al gruppo di escursionisti che proseguirà per la vetta del Pisanino. Dalla foce, un panoramico sentiero si affaccia sulla sottostante valle che tra saliscendi e rocce affioranti conduce al rifugio Orto di Donna, passando per il bivacco K2. In discesa, per raggiungere la Val Serenaia, si potrà percorrere la via di arroccamento che passa all'interno di alcune cave, oppure seguire il sentiero che si inoltra nel bosco.

Itinerario: Val Serenaia 1100 m - foce di Cardeto 1680 m - M. Pisanino 1946 m. Comitiva B: insieme fino alla foce di Cardeto 1680 m - rifugio Orto di Donna 1500 m - Val Serenaia 1100 m.

Difficoltà: Bagola Bianca F+. Canale delle Rose EE. Comitiva B: E

Dislivello: Bagola Bianca: +846 m -750. Dal canale delle

Rose: +1200 m -1300 m. Comitiva B: +600 m -600 m

Tempi: Traversata dalla Bagola Bianca: h 5.00 Dal canale delle Rose: h 6.30. Comitiva B: h 5.00

Direttori di escursione: Comitiva A: F. Molognoni. A. Piccini.

Canale delle Rose: A. Solieri. Comitiva B: R. Martini N. Lugarini

Partenza: Esselunga Avenza h7.00

ALTOPIANO DI ASIAGO
Cima Caldera 2124 m.
e Cima Ortigara 2106 m.



Partenza da piazzale Lozzi 1771 m.

COMITIVA A e B

Iscrizioni aperte dal 2 maggio.

Tutte le informazioni necessarie allo svolgimento dell'escursione saranno rese note dalla segreteria e sul sito WWW.CAICARRARA.IT

Direttori di escursione: L. Rossi – G. Giavarini

ALPI LEPONTINE
Punta d'Arbola 3235 m.
e Punta del Sabbione 3182 m.



Valle italiana che si incunea in territorio svizzero la Val Formazza è completamente circondata da alte e spettacolari montagne, che sono anche poco conosciute. Un'altra caratteristica fa di questa zona alpina un unicum: è situata al centro orografico dell'Europa. Infatti è incuneata fra il Vallese che è tributario del bacino del Rodano e il Ticino tributario del Po e del Mar Adriatico, mentre poco più a

nord sono situati i corsi d'acqua svizzeri affluenti del Reno e poco più a est quelli del Danubio. Siamo nel cuore dell'Europa.

La nostra escursione parte da Valdo (m. 1274), in Val Formazza, diretta al Rifugio Margaroli (m. 2194), raggiungibile in h. 2,30, per comoda mulattiera, costeggiando il torrente del Vallone del Vannino. Volendo accorciare il percorso di circa un'ora si possono prendere gli impianti di risalita fino alla loc. di Sabersboden situata a q. 1772. Il rif. Margaroli, situato sul lago artificiale di Vannino, offre un comodo alloggio e una spettacolare corona di montagne circostanti. Cena e pernottamento.

Il secondo giorno, di buon mattino, si prende un sentiero che sale su terreno erboso e detriti, fino al lago Srueer (m. 2230); dopo aver costeggiato il lago si sale ancora fino Passo Vannino (m. 2754), che si affaccia sul ghiacciaio del Sabbione. Da qui si risale per il pendio glaciale del versante nord-est, alternato a tratti scoperti, fino ad arrivare alla vetta della Punta d'Arbola (m. 3235); panorama straordinario (h. 3,30 circa dal Rifugio). Dalla vetta si torna al passo del Vannino e da qui si scende su quello che resta del Ghiacciaio del Sabbione fino al Rifugio Claudio e Bruno (m. 2710). Tempo di percorrenza totale circa 6 ore; difficoltà F+. Chi non volesse salire in vetta può scendere dal Passo Vannino alla diga del lago del Sabbione (m. 2500) e da qui risalire al Rifugio.

Il terzo giorno dal Rifugio si sale rapidamente alla vetta della Punta del Sabbione (m. 3182) in circa 2 ore, su ghiacciaio e si torna al punto di partenza in mattinata. Difficoltà PD -. Dopo una sosta inizia la attraversata: per sentiero si passa sotto allo sperone roccioso dove è situato il Rifugio

3A, poi percorrendo il sentiero Castiglioni si raggiunge rapidamente il Passo Gries (m. 2479), in circa 2 ore. E' questo uno storico passo di comunicazione con il Vallese, percorso dai Valser, che hanno colonizzato la val Formazza, da eserciti e più recentemente da un gasdotto che ha deturpato l'ambiente. Bella vista sul sottostante lago del Gries, alimentato da quello che resta dell'omonimo ghiacciaio. Siamo in territorio svizzero e proseguiamo verso Passo del Corno e, sempre su sentiero, fino alla Capanna Corno Gries (m. 2364). Su facile percorso arriviamo fino al Passo San Giacomo (m. 2313), violentato dagli elettrodotti provenienti dalla Svizzera, dove è situata una caratteristica cappella dedicata al Santo. Già in territorio italiano per strada militare scendiamo fino al Rifugio Maria Luisa (m. 2150), situato sotto il bacino del lago del Toggia. Ore di cammino circa 4. L'ultimo giorno scendiamo per la strada di accesso al rifugio fino nella bella conca della Valle di Morasco; attraversato il caratteristico borgo di Riale, sovrastato dalla diga del lago di Morasco, raggiungiamo Frua di Sopra (m. 1681) e, costeggiata la famosa cascata del Toce, arriviamo a Sotto Frua (m. 1510), e da qui a Valdo (m. 1274) punto di arrivo dell'intera escursione.

N.B. Il programma è suscettibile di modifiche, non per la difficoltà del percorso, ma per l'innevamento e per la condizione dei ghiacciai che si sono notevolmente ridotti.

Necessari i ramponi e vestiario invernale, oltre che buon allenamento.

Direttori di escursione: G. Bogazzi, A. Piccini.

Iscrizioni dal 1° maggio con caparra. Per motivi di prenotazione dei rifugi le iscrizioni saranno chiuse il 5 giugno.



MANGIALONGA E FESTA DELL'ESTATE

**Organizzata dalla Sezione CAI
e AVIS Carrara**



Come ogni anno la Commissione Manifestazioni, insieme all'AVIS, è lieta di presentare ai soci e alla cittadinanza questa tradizionale passeggiata che si conclude al rifugio Carrara a Campocecina. La partenza avverrà da Castel-poggio dal quale si proseguirà per il **Sentiero del Cuore**, adottato dall'Avis di Carrara. All'inizio di questo percorso si trova una scultura in marmo realizzata dalla nostra socia e scultrice Marta Cadonici, che ringraziamo cordialmente. La scultura riproduce uno spaccato del cuore che rappresenta la vita e, in modo simbolico, anche la sezione C.A.I e l'AVIS di Carrara, in un gemellaggio che si consolida anno dopo anno. Durante il percorso ci saranno tre punti tappa e la sosta finale al rifugio per il pranzo. Difficoltà "E" Dislivello 500 m Ore di cammino 4/4,30. Rientro per lo stesso percorso, o con pullman di linea. Capi Gita Poli G. Ottanelli G. Fiorentini V.

VAL ROIA

Ferrata La Brigue



La ferrata si trova nella val Roia, non distante dal paese di Brigue da cui prende il nome; la valle è divisa tra il confine italiano e quello francese. Altitudine di partenza 760 m, quota più elevata 1100 m, per un dislivello di 360 m. Tempo di percorrenza circa 4 ore. Difficoltà: EEA. con passaggi atletica ed esposti, richiede esperienza e assenza di verti-

gini. È obbligatorio il kit completo da ferrata. Ulteriori informazioni saranno disponibili presso la sezione.

Direttori di escursione: L. Rossi - A. Vignoli - D. Pini



ISOLA DELLA CAPRAIA



Anche quest'anno visiteremo una delle isole dell'Arcipelago Toscano, come sempre sarà allietata dal pranzo a bordo della nave. Dettagli della minicrociera saranno pubblicati sul sito della sezione ed evidenziati in sezione con locandina. Mezzo di trasporto: Pullman + nave

CANYONING



Per la prima volta proponiamo un'attività di canyoning. Sfruttando il caldo estivo cercheremo refrigerio nel torrente Serra di Seravezza. Con l'ausilio delle Guide Alpine toscane i ragazzi, divisi in gruppi, sperimenteranno canyoning e toboga, per provare i primi rudimenti di torrentismo.

ORTLES CEVEDALE

Traversata parziale delle 13 cime



La traversata in quota delle cime che fanno da corona al ghiacciaio dei Forni, da Punta Tresero al monte Cevedale prende il nome di "Traversata delle 13 Cime" ed è

una classica dell'alpinismo in quota. Si tratta di una gita di grande fascino e attrazione sia per il profilo paesaggistico che per i contenuti storici ed alpinistici del percorso. La traversata integrale si mantiene costantemente sopra i 3300 metri di quota e ha uno sviluppo di 17 km. Proponiamo una variante che parte da circa metà percorso, e cioè dal Rifugio Vioz per terminare nella valle di Saent. Si toccheranno in serie le cime Vioz, Palon de la Mare, Rosole, Cevedale, Zufall e Cima Venezia. La gita si rivolge ad escursionisti attrezzati e allenati, in grado di progredire con ritmo su creste di medio impegno.

1° Giorno

Partenza di buona ora per la val di Peio. Salita al Rifugio Mantova del Vioz mt.3535.

Dislivello + 1200, ore 3,30, diff. E. Cena e pernottamento.

2° Giorno

Traversate di 5 delle 13 Cime, dal monte Vioz fino alla punta Zufall del Cevedale. Discesa al passo della Forcola e al Rifugio Larcher al Cevedale mt.2608.

Dislivelli + 700 - 1600, ore 9, PD+

3° Giorno

Dal Rif. Larcher si sale alla vedretta del Careser e alla cima Venezia mt.3386. Attraverso la Bocca di Saent si scende al Rif. Dorigoni mt.2437. Dislivelli + 800 - 970, ore 6, PD

4° Giorno

Dal rifugio si scende tutta la valle di Saent fino al paese di Rabbi Fonti. Dislivello - 1300, ore 3, E

Recupero delle auto e rientro a Carrara.

Necessaria attrezzatura completa da ghiacciaio

Direzione di escursione: Fabrizio Molignoni

Iscrizioni: dal 1° Giugno

DOLOMITI DI SESTO



L'escursione alle Dolomiti è un appuntamento ormai tradizionale che richiama numerosi iscritti, che nel tempo hanno continuato a condividere questo genere di itinerario. Il programma sarà reso noto con largo anticipo dalla segreteria e annunciato sul sito WWW.CAICARRARA.IT.

Direttori di escursione: L. Rossi – D. Pini – G. Giavarini. Comitiva A e B. Iscrizioni aperte dal 1° Giugno

MESSA SUL SAGRO



Tradizionale appuntamento per salire insieme la vetta del monte Sagro in occasione della celebrazione della messa. La partenza sarà per le ore 9.00 da foce di Pianza.

Accompagnatore: A. Dazzi

APPENNINO TOSCO-EMILIANO Passo Pradarena-Rifugio Battisti Monte Prado-Casone Profecchia

CAI Carrara e Sarzana



COMITIVA UNICA

Iscrizioni aperte dal 1° agosto.

Una traversata di due giorni sui crinali che dividono l'Emilia Romagna dalla Toscana. Si parte da passo di Pradarena, valico noto già nel basso medioevo e luogo di sosta

per pellegrini in transito, che ricevevano conforto all'interno degli ospitali. Il toponimo della località Ospitaletto ne ricorda l'esistenza. Nei pressi del rifugio si inizia a salire all'interno di un fitto bosco fino ad incrociare una strada forestale che conduce al passo della Comunella, sotto le pendici del monte Sillano. Proseguendo su crinale si raggiunge la vetta del monte Soraggio, dal quale si origina il ramo del Serchio di Soraggio che unendosi a Piazza con il ramo di Gramolazzo, danno origine al fiume Serchio. Siamo oramai in vista della piccola cappella dedicata a san Bartolomeo nei pressi del passo di Ramecchio, che ci indica il sentiero che conduce al rifugio Bargettana e all'omonimo laghetto. Su strada forestale in breve si raggiunge la località Lama Lite e il rifugio Cesare Battisti, dove avviene il pernottamento.

2° giorno: dal rifugio Cesare Battisti abbiamo due possibilità per arrivare alla vetta del monte Prado: risalire l'ampio vallone di origine glaciale passando per il lago Bargettana, oppure salendo per la facile cresta nord est per mezzo della quale in breve si guadagna la vetta. La discesa avverrà seguendo la linea di crinale in direzione sud est raggiungendo il passo di Bocca di Massa, il cui nome deriva dai pastori di Massa Sassorosso che da qui transitavano. Proseguendo ora su sentiero si passa nei pressi del rifugio Cella e perdendo ancora quota si incontra la strada forestale che conduce a Casone Profecchia, dove ha termine la traversata.

Itinerario: Pradarena 1579 m - Passo della Comunella 1619 m - monte Sillano 1874 m - monte Soraggio 1874 m - san Bartolomeo 1680 m - rifugio Cesare Battisti 1761 m - Casone Profecchia 1300 m.

Difficoltà: E

Dislivello: 1° giorno +500 m -200 m.

2° giorno +300 m -750 m.

Tempi: 1° giorno h 5.00 2° giorno h 4.00

Direttori di escursione: Carrara A. Piccini R. Vatteroni

Referente Sarzana: D. Valtriani

Partenza: Carrara ore 6.30 Sarzana ore 7.00

Rifugio Battisti



APPENNINO TOSCO-EMILIANO

Prato Spilla-Monte Sillara-Valditacca



COMITIVA UNICA

Siamo nel cuore dell'Appennino Tosco-Emiliano e Prato Spilla, luogo di partenza per la nostra traversata, è una importante località turistica e sciistica situata nell'alta val Cedra, all'interno del Parco dei Cento laghi. Questo lungo tratto di Appennino, interessato solo in parte dall'escursione, inizia dalla località Linari, passa per il monte Bocco e allunga i suoi crinali fino al passo del Cirone, suddividendo il territorio della Lunigiana dall'Emilia. Da Prato Spilla, dunque, si inizia a salire il pendio in direzione del crinale fin sotto le pendici del monte Bocco. Da qui inizia il percorso panoramico di cresta dalla quale si innalzano i rilievi del monte Bragalata (1845 m) e del monte Losanna (1850 m). Sotto le rispettive vette si scorgono i laghi glaciali Martino e Compione. Proseguendo si raggiunge il monte Sillara, la quota più elevata dell'Appennino parmense, con gli omonimi laghetti sottostanti denominati anche Gemelli. Dalla vetta si discende nella val Cedra e aggirati i laghetti sopracitati si va ad intercettare il sentiero che si sviluppa all'interno di un folto bosco di faggi che conduce al paese di Valditacca, dove ha termine l'escursione

Itinerario: Prato Spilla 1350 m - monte Sillara 1861m - Valditacca 1000 m.

Difficoltà: E

Dislivello: +550 m -861m.

Tempi: h 5.30

Direttori di escursione: A. Solieri G. Poli R. Martini

Partenza: h 7.00 Esselunga Avenza

GIORNATA DEDICATA AL SENTIERO



ALPI APUANE Punta Quèsta e Torrione Figari



Salita alpinistica

Due interessanti pinnacoli che si affacciano sul canal Fondone. Punta Quèsta è la cima più elevata della cresta dei Pradacetti, che si origina dal canal Fondone e termina alla Forbice. Questo tratto di Apuane è tra i più belli e severi del territorio, è terreno per escursionisti e alpinisti esperti si passa, infatti, da tracce di sentiero esposte a pareti di roccia che arrivano al 5°. Entrambe le guglie fanno parte dell'alpinismo eroico, iniziato sulle Apuane già nel XIX secolo. Il torrione Figari fu scalato per la prima volta da tre alpinisti nel 1909: Olcese, Frisoni e Marchini.

La vetta fu raggiunta dall'Intaglio per la parete sud, dal primo di cordata Silvio Olcese. I tre alpinisti genovesi decisero di intitolarlo a Bartolomeo Figari comunicandoglielo per mezzo lettera imbucata alla stazione di Genova: Gita sulle Apuane, salito Torrione Figari...

Bartolomeo Figari fu anche presidente generale del C.A.I. dal 1947 al 1955, e la sua nota passione per le Apuane lo portò a presenziare l'inaugurazione del rifugio C.A.I. Carrara, avvenuta il 29 settembre 1957. Punta Quèsta, situata a sud-est del Torrione, fu salita per la prima volta nel 1906 ad opera di B. Figari ed E. Quèsta. Dopo la sua morte, av-

venuta nel settembre dello stesso anno sulle Alpi, l'amico propose di dedicargliela.

Itinerario: Vinca 818 m - Foce Rasori 1320 m - Punta Quèsta 1520 m - Torrione Figari 1515m.

Difficoltà: Punta Quèsta EE Torrione Figari PD

Dislivello: +750 m-750 m.

Con la salita al Torrione +900 m -900 m.

Tempi: h 6.00

Direttore di escursione: P. Tonarelli

Partenza: Esselunga Avenza h 7.00

Monte Cavallo e Torrione Figari





I FORTI DI GENOVA



Quest'anno torneremo nelle colline dell'entroterra genovese, l'escursione proposta si prefigge di far conoscere, a chi non li avesse mai visti, i resti di alcune fortificazioni erette tra il 1700 ed il 1800. Il percorso inizia da Piazza Manin verso la stazione della ferrovia per Casella. Dalla stazione di Campi inizieremo un tragitto lungo il quale si trovano in successione i seguenti forti: Diamante, Fratello Maggiore, Fratello Minore, Puin e infine Castellaccio, dal quale scenderemo alla funivia Zecca-Righi e al Pullman per il rientro. Difficoltà "E" Dislivello 700mt circa. Ore di cammino 5/5,30. Capi Gita Poli G. Fiorentini V. Mezzo di trasporto: Pullman

ALPI APUANE

Ferrata del Monte Contrario

CAI Carrara e Sarzana



COMITIVA UNICA

La valle degli Alberghi è tra i siti paesaggistici più belli e severi delle Apuane, la verticalità delle pareti, intervallata dalle precipitose creste che digradano nel fondovalle, danno a questo ambiente un aspetto ancora primordiale. Nelle vicinanze si trova la località Carpano, vecchie abitazioni in pietra semi diroccate appoggiate su una diramazione della cresta sud del Contrario, un tempo abitate da pastori del luogo. Con un po' di attenzione, scolpite nel marmo, si possono osservare alcune piccole sculture fatte dai pastori del posto: un volto di donna e una co-

lomba sono le più evidenti, altre il trascorrere del tempo le sta cancellando. L'escavazione del marmo in questa valle risale al XIX secolo e successivamente abbandonata per le grandi difficoltà di trasporto a valle, questo fatto ne ha impedito la devastazione lasciando il paesaggio ancora ben conservato. Tracce di vie di lizza e "piri" in marmo disseminati, ricordano il duro lavoro dei cavaatori.

Dalla località Biforco, luogo d'incontro tra il canal Fondone e il canale Cerignano, inizia l'avvicinamento alla via ferrata. Risalendo quella che un tempo era una perigliosa via di lizza utilizzata per far scendere le cariche, si arriva nel punto in cui la valle si apre in tutta la sua grandezza. I monti Contrario e Cavallo la proteggono con i propri contrafforti dal lato nord e dai venti di tramontana. Arrivati alla casa degli Alberghi, abitata un tempo dai cavaatori che vi dimoravano tutta la settimana lavorativa, il sentiero si inerpica tra paleo e rocce affioranti fino a raggiungere il pianoro di una vecchia cava. Da qui inizia la via ferrata che si snoda lungo una costola del monte Contrario, per concludersi al suo naturale sbocco al passo delle Pecore. Non presenta difficoltà tecniche eccessive, ma la lunghezza del percorso richiede un buon allenamento e confidenza con il vuoto. Dal passo delle Pecore si discende a Orto di Donna e all'omonimo rifugio dove, per la via di arroccamento o per sentiero che si inoltra nel bosco, si raggiunge la Val Serenaia. L'escursione è limitata a 15 partecipanti per Sezione.

Itinerario: Biforco 376 m-casa degli Alberghi 970 m-passo delle Pecore 1610 m-Val Serenaia 1100 m.

Difficoltà: EEA sono obbligatori: Casco, imbrago, attrez-

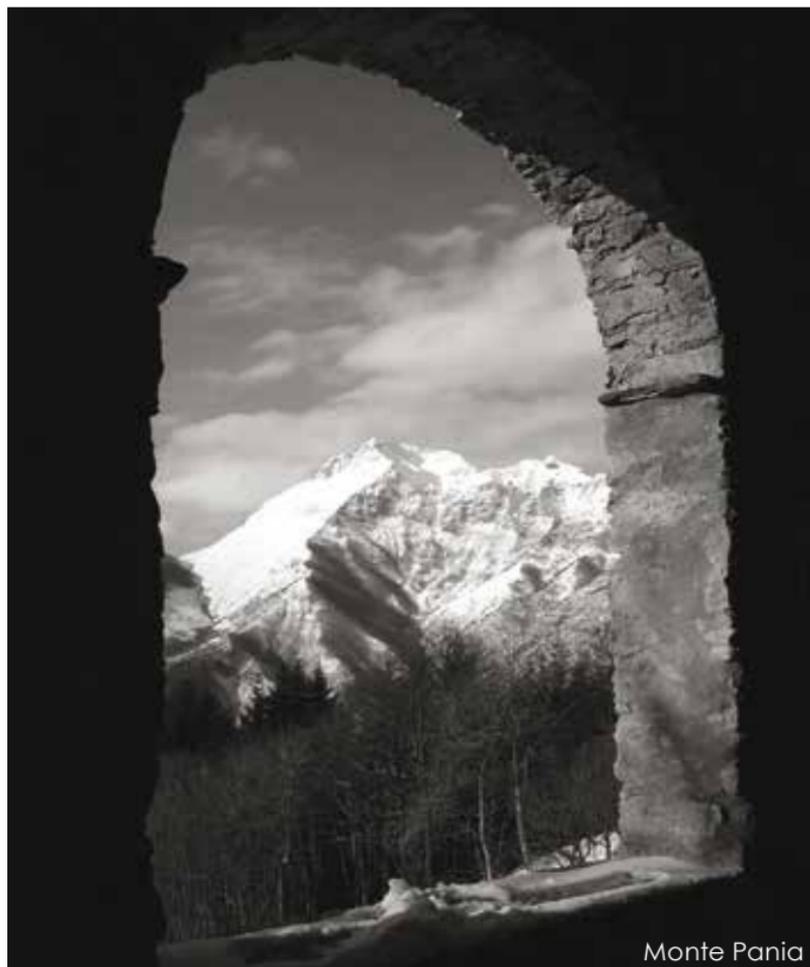
zatura da ferrata omologata, 2 moschettoni e un cordino

Dislivello: +1230 m -510 m.

Tempi: h 6/6.30

Direttori di escursione: Referenti Cai Carrara A. Piccini G. Bogazzi. Cai Sarzana E. Voglino L. Veneri

Partenza: h 7.30 Sarzana h 8 Esselunga Avenza



Monte Pania

ALPI APUANE

Rifugio Donegani-Colonnata

CAI Carrara e Sarzana

COMITIVA UNICA



L'itinerario che ci proponiamo di fare inizia da una delle valli più interessanti delle Alpi Apuane la Val Serenaia, modellata dalla lenta erosione di un antico ghiacciaio. Il tracciato si collega con la valle del Carrione, alla cui testa ha origine l'omonimo torrente. Entrambe le valli sono coinvolte da una pesante escavazione del marmo che va ad incidere profondamente sugli equilibri ambientali. Dal rifugio Donegani inizia il sentiero che si inoltra in una faggeta alla cui estremità siamo in vista della foce Sigglioli, intaglio roccioso lungo la cresta di Capradossa. Il panorama si apre sul solco di Equi dominato dai vertiginosi precipizi del Pizzo d'Uccello e cresta Nattapiana, che si distende ardita fino al monte Aquila. Dalla foce Sigglioli, per sentiero che intaglia le ultime propaggini del crinale di Capradossa, si arriva nei pressi del Giovetto e, ancora in direzione sud, si prosegue per foce Giovo, crinale divisorio tra la valle di Vinca e la Val Serenaia. Scendendo verso il vecchio insediamento pastorale delle Capanne di Giovo, svoltando a sinistra si passa dalla Nuova Capanna Garnerone in località Vaccareccia e si prosegue per foce Rasori. Su percorso di crinale e sentiero si arriva a foce Vinca, dalla quale inizia la discesa che conduce sotto le Bore del Sagro, un ambiente unico e selvaggio testimone del duro lavoro dei cavatori. Passando per foce Luccica si raggiungono le case del Vergheto, antico insediamento pastorale dove una marginetta è testimonianza di fede di coloro che un tempo qui vi abitavano. Scendendo ancora su am-

pio tracciato immerso in un bosco di castagni si arriva a Colonnata, dove ha termine l'escursione. È tra i paesi più antichi del territorio, trae le sue origini al tempo dei romani che qui iniziarono un primitivo tentativo di cavare marmi; il toponimo deriva da "Colonna" o "Colunnata", come luogo delle colonne.

Itinerario: Val Serenaia 1100 m - Foce Sigglioli 1400 m - foce Giovo 1500 m - Capanna Garnerone foce Rasori 1320 m - foce Vinca 1330 m - foce Luccica 1030 m - Vergheto 850 m - Colonnata 532 m.

Difficoltà: E

Dislivello: +450 m -1000 m.

Tempi: h 6.00

Direttori di escursione: A. Dazzi L. Domenichini R. Martini

Referente Cai Sarzana: P.G. Vilardo

Partenza: Esselunga Avenza h 7.00 Sarzana h 7.30

GIORNATA DEDICATA AL SENTIERO



ALPI APUANE

Pizzo d'Uccello



Salita alla montagna per la via normale e in cordata. Ripetiamo questa salita vista la soddisfazione provata dai ragazzi che la fecero nel 2015, in quanto offre l'ebbrezza di raggiungere una vetta famosa e altamente panoramica

attraverso una modesta arrampicata. Oltre alla tecnica di progressione in cordata, i ragazzi dovranno cimentarsi anche con l'orientamento per appropriarsi dello spazio: dove sei, dove vai, dove sei stato.

CASTAGNATA SOCIALE



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



LA VIA DEL VOLTO SANTO **Tappa: Monti-Fivizzano**



Escursione aperta al pubblico con la collaborazione della palestra PILATES STUDIO ZEN.

La via del Volto Santo, (denominazione data da Fabio Baroni studioso di storia locale nei primi anni ottanta del secolo scorso) percorsa da pellegrini, commercianti e militari, fu una alternativa al tracciato principale della strada di Sigirico che dalla cattedrale di Canterbury portava a Roma, a Santiago di Compostela e in Terra Santa. Questa antica arteria, conosciuta anche con il nome di Francigena

della Garfagnana, consentiva ai pellegrini di raggiungere Lucca e visitare il Volto Santo, crocifisso ligneo conservato nella cattedrale di San Martino da oltre 1300 anni. Attualmente si trova in un tempietto progettato da Matteo Civitali nel 1484. Papi, re, imperatori, principi e popolani hanno adorato questa statua a dimostrazione del culto che essa suscitava.

La tappa che andremo ad affrontare non è impegnativa e non ha grandi dislivelli. Si parte dal paesino di Monti e ben presto si giunge al borgo di Pontebosio (antico feudo Malaspiniiano); in sequenza si raggiungeranno i seguenti borghi di origine medievale: Olivola arroccato sopra una collina, Moncigoli, Posara Alta, Posara e concludendo Fivizzano, la "Firenze di Lunigiana" a lungo possedimento dei Medici, meta della nostra escursione. Difficoltà "E" Dislivello 350 m. Ore cammino 5,00/5,30. Capi Gita Poli G. Capitani F. Mezzo di trasporto: Pullman

GIORNATA DEL SENTIERO



ALPI APUANE

Torano-Pianacce-Castelpoggio

CAI Carrara e Sarzana



COMITIVA UNICA

L'itinerario di questa escursione, nella prima parte del percorso, si sviluppa attraverso un tracciato storico: l'attuale sentiero CAI n° 40. Infatti, ricalca una importante via di comunicazione fra Carrara, e quindi la costa, con la Lunigiana. Da Monzone, dove termina il sentiero, si poteva prose-

guire per Uglianaldo e, attraverso il valico di Minucciano, arrivare in Garfagnana, oppure proseguire per Fivizzano. Oggi questo tracciato è quasi dimenticato, ma anticamente era molto frequentato.

Comitiva unica. Nei pressi del paese di Torano, dopo aver superato il cimitero monumentale di Marcognano, inizia il sentiero n° 40 che sale con ampi squarci panoramici sul bacino estrattivo di Pescina-Boccanaglia, situato nella stretta valle del canale di Porcinaccia. È attiguo a quello di Torano, ma diviso dai rilievi di Crestola e Pesaro. Il sentiero percorre un lungo traverso che taglia al di sotto la cresta divisoria fra il bacino di Torano e quello di Gragnana, fino ad arrivare alla località detta delle Pianacce (m. 693); qui si incrocia il sentiero che proviene dal Monte d'Arma che percorre tutta la cresta partendo dal centro di Carrara. Si prosegue sul 40: dopo aver incrociato la strada per Campocecina, in loc. Capanne Ferrari si passa nel versante interno per poi scendere col sent. 184 alla Dogana della Teggia o Gabellaccia, antichissimo valico di collegamento con la Lunigiana fin dal Neolitico. Nei pressi del rudere della vecchia dogana, si prende il sentiero 47 che passa sopra ai caratteristici roccioni che dominano la vallata e si arriva al Malpasso. Aggirato il versante settentrionale del monte La Pizza si arriva in breve alla Maestà (m. 800) e in seguito a Castelpoggio, dove termina l'escursione.

Itinerario: Torano 150 m - Capanne Ferrari 987 m - Gabellaccia 895 m - Malpasso 850 m - Castelpoggio 547 m.

Difficoltà: E **Dislivello:** +730 m -540 m. **Tempi:** h. 5,30-6,00

Direttori di escursione: A. Dazzi A. Solieri

Referente Sarzana: Guastini Pieretti

Partenza: Sarzana h 7.30 Esselunga Avenza h 8.00

PRANZO SOCIALE



Tradizionale appuntamento sempre molto frequentato sia per il piacere della tavola che per stare insieme in compagnia. La località per questo ritrovo conviviale sarà comunicata dalla segreteria con largo anticipo.



ALPI APUANE

**Gabellaccia-Campocecina
Monte Borla-SS. Messa caduti
della montagna-Gabellaccia**



Escursione aperta al pubblico con la collaborazione della palestra PILATES STUDIO ZEN.

In occasione della Commemorazione dei Caduti in Montagna e della SS. Messa nella chiesetta di Campocecina, sarà effettuata una breve escursione. La partenza sarà dalla Gabellaccia, raggiungerà i Prati di Campocecina e la piccola vetta del Monte Borla. Si scenderà poi alla chiesetta per assistere alla SS. Messa ed all'esibizione del nostro coro. Eventuali richieste di pranzo al Rifugio dovranno pervenire almeno 5 giorni prima della manifestazione, il rientro avverrà per lo stesso percorso.

Difficoltà "E". Dislivello 380mt S/D.

Ore cammino 3,40 A/R. Capi Gita G. Poli. Mezzi di trasporto propri





MONTE LIETO



Il M.te Lieto m.1016 domina l'abitato di Sant'Anna di Stazzema, è raggiungibile anche dal paese di Farnocchia con sent. 3 CAI. Alle sue pendici sono tracciate numerose vie di arrampicata con vari livelli di difficoltà. I ragazzi saliranno in sicurezza con la corda assicurata dall'alto (moulinette).

RIVIERA LIGURE

Sentiero Verdeazzurro

"Costa del Sere" da Deiva Marina

a Bonassola

CAI Carrara e Sarzana



COMITIVA UNICA

Itinerario che fa parte dei sentieri "verdeazzurro". Permette di attraversare frazioni abitate con resti di architetture medioevali, unico dal punto di vista architettonico e paesaggistico il paese di Framura con le sue frazioni: Costa, Setta, Ravecca e Anzo, che attraverseremo scendendo per mezzo di scalinate sempre rivolti verso il mare. Potremo ammirare la costa di rocce rosse, attraverseremo i boschi di leccio della Valle delle Lame con le sue cascate perenni e arriveremo a Bonassola passando dalle rocce del Salto della Lepre. Un ultimo sforzo prima di arrivare alla bianca chiesetta sul promontorio di Bonassola. E quindi Bonassola dove termina l'escursione.

Itinerario: Deiva Marina 10 m Case Serra 290 m Costa 285 m Setta 158 m Ravecca 124 m Anzo 82 m località Van-

darecca 44 Salice m 190 m sella di Carpeneggio 132 m
Bonassola 10 m

Dislivello: +550 m -550 m. **Tempi:** h 5.00

Direttori di Escursione: R. Brondi P. Carboni

Referente Cai Carrara: A. Piccini

Partenza: Da definire (secondo il mezzo di locomozione che useremo: autobus o treno).



PRESEPE IN GROTTA



Il Presepe in Grotta di Pescaglia in provincia di Lucca è una tra le più belle iniziative che si possono visitare nel periodo Natalizio. Ci spostiamo nel pomeriggio in modo da arrivare alla grotta con il buio. Il percorso per salire alla grotta è di circa 20 minuti ed è illuminato con piccole lampade. L'arrivo in notturna rende il tutto ancora più suggestivo. Una volta ridiscesi ci attende una buona pizza. Genitori e nonni graditi.

AUGURI DI NATALE



Tradizionale appuntamento tra soci della sezione per uno scambio di auguri e un brindisi al nuovo anno.



ELENCO ATTIVITÀ SOCIALI 2017

- 6 Gennaio:** Portovenere – Riomaggiore (Seniores)
- 15 Gennaio:** Lavagna - monte – Capenardo – Sestri Levante
- 22 Gennaio:** Lago Santo Modenese – Alpe Tre Potenze – Val di Luce
- 29 Gennaio:** Didattica su neve assieme ad Alpino Giovanile
- 5 Febbraio:** Rapallo – monte Pegge – monte Allegro – Rapallo (Seniores)
- 11/12 Febbraio:** Ciaspolata notturna al monte Magna
- 19 Febbraio:** Giornata del sentiero
- 26 Febbraio:** Monte Ventasso
- 4/5 Marzo:** A.G. Sci di fondo, Bosconero
- 5 Marzo:** Alpi Apuane. Anello del monte Penna da Cardoso di G.
- 12 Marzo:** Giornata dedicata ai sentieri
- 19 Marzo:** Alpi Apuane. Isola Santa – Mosceta – monte Corchia
- 26 Marzo:** Doganaccia – lago Scaffaiolo – monte Corno alle Scale
- 2 Aprile:** A.G. Ferrata Deanna Orlandini
- 2 Aprile:** Alpi Apuane. Casoli - monte Prana
- 9 Aprile:** Alpi Apuane. Via di Lizza delle Comarelle
- 17 Aprile:** Via Francigena – San Miniato – Gambiassi Terme (Seniores)
- 23 Aprile:** Giornata dedicata al sentiero
- 25 Aprile:** Camogli – Santa Margherita (Seniores)

30 Aprile: Abetone – Libro Aperto – Croce Arcana – Doganaccia

1 Maggio: San Pellegrino in Alpe. Anello del “Giro del Diavolo” e rifugio “Burgione

6 Maggio: Teatro Goldoni Firenze

7 Maggio: A.G. Laghi del Gorzente

7 Maggio: Alpi Apuane. Monte Croce

14 Maggio: Raduno intersezionale Seniores

21 Maggio: T.A.M.

28 Maggio: Alpi Apuane. Pizzo d’Uccello

28 Maggio: Giornata Nazionale del Sentiero

2 Giugno: Tarnone – Fantiscritti – Ravaccione – Torano – ponti di Vara – Tarnone (Seniores)

4 Giugno: Passo Tecchia – M. Altissimo – le Gobbie

11 Giugno: Giornata dedicata al sentiero

18 Giugno: Alpi Apuane. Monte Pisanino

24/25 Giugno: Altopiano di Asiago

29G./2 Luglio: Alpi Lepontine

2 Luglio: Mangialonga e festa dell’estate (Seniores)

9 Luglio: Ferrata la Brigue

16 Luglio: Isola della Capraia (Seniores)

23 Luglio: A.G. Canyoning

29L./1 Agosto: Traversata parziale delle 13 cime

23/27 Agosto: Dolomiti di Sesto

27 Agosto: Messa sul Sagro

2/3 Settembre: Passo Pradarena – rif. Battisti – monte Prado – Casone Profecchia

10 Settembre: Prato Spilla – M. Sillara - Valditacca

17 Settembre: Giornata dedicata al sentiero

24 Settembre: Punta Quèsta e Torrione Figari

- 1 Ottobre:** I Forti di Genova (Seniores)
- 1 Ottobre:** Alpi Apuane. Ferrata del M. Contrario
- 8 Ottobre:** Alpi Apuane. Rifugio Donegani – Colonnata
- 15 Ottobre:** Giornata dedicata al sentiero
- 15 Ottobre:** A. G. Alpi Apuane. Pizzo d'Uccello
- 22 Ottobre:** Castagnata sociale
- 1 Novembre:** la via del Volto Santo (Seniores)
- 5 Novembre:** Giornata del sentiero
- 12 Novembre:** Alpi Apuane. Torano – Pianacce - Castelpoggio
- 3 Dicembre:** Pranzo sociale
- 8 Dicembre:** Ss. Messa Caduti della Montagna
- 10 Dicembre:** A.G. Alpi Apuane. Monte Lieto
- 10 Dicembre:** Deiva Marina – Bonassola
- 16 Dicembre:** A. G. Presepe in Grotta
- 23 Dicembre:** Auguri di Natale




AULLA PONTREMOLI BRUGNATO LEVANTO CEPARANA

CTOS srl | Via Ghiacciaia 1/E | 54033 Carrara (MS)
 Tel. 0585.70021 | 366.1650456
 P.iva 01344600455 | ctos.carrara@gmail.com

ALPSTATION
sarzana



SEARCHING A NEW WAY



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

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

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





Uniti per donare



ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE

Avis Comunale Carrara

Tel. 329-2736748 393-1781555

E-mail: carrara.comunale@avis.it  [aviscarrara](https://www.facebook.com/aviscarrara)