

## Dedicato ai viaggiatori del Grand Tour

Dai resoconti di viaggio, ora romantici, ora pittoreschi, emergono le loro impressioni di fronte alla vista inaspettata di una montagna muta e selvaggia, immortalando, attraverso la scrittura e la pittura, due modi espressivi differenti, ma un'unica grande suggestione che evidenziò, in questi viaggiatori, un'intima ammirazione.



La fine dell'anno è sempre un momento di bilanci e buoni propositi anche per il consiglio che in questi nove mesi non si è risparmiato per scalare l'ingombrante montagna della burocrazia. Trovo però che la presentazione del nuovo calendario sia l'augurio migliore per chiudere un anno proficuo e prepararsi a quello nuovo con tutte le potenzialità per essere altrettanto appagante.

Il riscontro positivo del nostro libretto, anche fuori dalla sezione, è legato alle uscite, varie e mai scon-

tate, scelte anche questa volta con grande impegno e attenzione dalle nostre commissioni con i loro referenti, Guglielmo, Leonardo, Riccardo, Domenico e Andrea, il nostro juniores un po' cresciuto.

Per restare nell'ambito delle escursioni vorrei ricordare tre eventi importanti accaduti quest'anno, ma che faranno sentire il loro effetto anche per il futuro.

In primo luogo, ha iniziato il suo lavoro la nuova commissione alpinismo, in cui grandi nomi del passato si sono uniti a più giovani alpinisti per costruire il futuro della sezione. Le uscite svolte hanno conseguito grande successo e sono state molto ambite, tanto che è stata chiesta la collaborazione dei ragazzi del Soccorso Alpino, che non si sono certo tirati indietro.

Da luglio abbiamo anche un nuovo regolamento per le escursioni. Le regole possono non piacere, ma sono essenziali per tutelare sia chi partecipa alle uscite sia chi le accompagna, assumendosi, oltre all'impegno di organizzarle e gestirle, non poche responsabilità per regalare un'esperienza appagante con rischi ridotti al minimo possibile.



Infine, lo scorso novembre è iniziato il corso E3, seguito da diversi nostri soci: segno di un interesse crescente verso la partecipazione attiva alla vita della sezione. Spero che questo entusiasmo possa contagiare, nel corso del nuovo anno, anche altre persone, portando nuove energie con cui condividere gli innumerevoli oneri non solo dell'accompagnamento, ma anche, ad esempio, della sentieristica.

Personalmente non posso che ritenermi soddisfatta di questo primo anno che ha presentato al Consiglio alcune sfide non semplici, sia a livello burocratico che organizzativo. Il supporto e la collaborazione hanno però fatto la differenza.

Essere poi diventata, assieme a Luca, uno degli AE è una bella gratificazione, visto che il corso è stato impegnativo e si è unito a tutti gli altri oneri sezionali e personali, ma forse per questo il risultato raggiunto è ancora più appagante. Questa volta la disponibilità degli altri accompagnatori a dare una mano è stata importante e non è qualcosa da dare per scontato che le persone regalino il proprio tempo, ma dimostra ancora una volta quanto grande sia il loro attaccamento alla nostra sezione.

Detto questo, non mi resta che augurarvi da parte mia e di tutto il Direttivo buone feste e di trascorrere il nuovo anno con lo zaino pieno di curiosità, lo sguardo rivolto alle cime e pronti a lasciarvi sorprendere dai sentieri percorsi insieme.

*Lucia*



Acquerello seppia Cm. 14,5x21,5. Veduta sulle montagne di Carrara. Elizabeth Christiana Fanshawe 1829 circa. (1778-1856). Massa, Raccolta Renzo Nicolini

## ORGANIGRAMMA

### CONSIGLIO DIRETTIVO DELLA SEZIONE

Presidente	Lucia Geloni
Vice Presidente	Andrea Piccini
Segretario	Franco Tonazzini
Economo	Anna Maria Giacobbi
Tesoriere	Adriano Bogazzi
Consigliere	Pietro Todisco
Consigliere	Domenico Pini
Consigliere	Guglielmo Bogazzi
Consigliere	Brunella Bologna

### COLLEGIO SINDACI REVISORI DEI CONTI

Presidente	Gian Piero Degiorgi
	Annita Martini
	Leonardo Faraoni

### COLLEGIO DEI PROBIVIRI

Presidente	Lucia Francia
	Antonio Gasperi
	Riccardo Todisco

**DELEGATO ALLA SEDE CENTRALE** Luigi Vignale

### REFERENTE ALPINISMO

Riccardo Todisco

### ACCOMPAGNATORI ONORARI

Alessandro Dazzi  
Giancarlo Giavarini

### ISTRUTTORI DI ESCURSIONISMO

Andrea Piccini  
Andrea Ferretti  
Franco Tonazzini  
Adriano Bogazzi  
Lucia Geloni  
Luca Silvestri

### ACCOMPAGNATORI

Guglielmo Bogazzi  
Andrea Solieri  
Andrea Branca

### ACCOMPAGNATORE NAZIONALE DI ALPINISMO GIOVANILE

Alessandro Vignoli

### ACCOMPAGNATORI DI ALPINISMO GIOVANILE

Andrea Maccari  
Fabrizio Molignoni  
Domenico Pini  
Enrica Micheli (ASAG)  
Nicola Lugarini  
Giulia Baruffi (ASAG)  
Pietro Valesè (ASAG)  
Gianni Marchi (ASAG)

**ISTRUTTORE NEVE E VALANGHE** Fabrizio Molignoni

### OPERATORE NAZIONALE TUTELA AMBIENTE MONTANO

Riccarda Bezzi

### STAZIONE DI SOCCORSO ALPINO

Capostazione Emanuele Stefanelli

### ISPETTORI DEI RIFUGI

Rifugio Carrara  
Andrea Piccini  
Adriano Bogazzi

Capanna Garnerone  
Adriano Bogazzi

Capanna K2  
Vittorio Caleo

## COORDINATORI DELLE COMMISSIONI DI LAVORO

Alpinismo	Riccardo Todisco
Alpinismo giovanile	Domenico Pini
Coro	Francesco Bedini
Cultura	Pietro Todisco
Escursionismo e gite	Guglielmo Bogazzi
Manifestazioni	Brunella Bologna
Montagna Terapia	Amerigo Puntelli Andrea Andreani
Rifugi e opere alpine	Pietro Todisco Antonio Gasperi
Sentieri	Andrea Piccini
Juniones	Andrea Ferretti (Coordinatore) Pietro Valesè Alessandro Arrighi
Seniores	Leonardo Faraoni
Commissione Bandi	Andrea Solieri Antonio Gasperi
Commissione medica regionale	Luigi Vignale
Commissione scuole	Alessandro Vignoli
Tutela Ambiente Montano	Riccarda Bezzi
Tesseramento	Andrea Solieri (Coordinatore) Gian Piero Degiorgi Annita Martini Lorenza Canali Anna Maria Giacobbi Brunella Bologna Egidia Fusani

## BIBLIOTECARI

Roberto Ravani  
Antonio Gasperi

## NOTIZIARIO ALPE DI LUNI

Direttore responsabile  
Coordinatore

Beniamino Gemignani  
Giorgio Bezzi

## ADDETTO STAMPA

Fabrizio Molignoni

## QUOTE TESSERAMENTO 2026

<b>Soci Ordinari</b> .....	Euro 55,00*
<b>Soci Familiari</b> .....	Euro 30,00 (senza Rivista)
<b>Soci Giovani</b> (inferiori ai 18 anni) .....	Euro 20,00*
<b>Fratelli di Soci Giovani</b> .....	Euro 10,00 (senza Rivista)
<b>Soci Juniores</b> (anni di nascita 2001-2008) .....	Euro 30,00*
<b>Volontari SAST/CNSAS</b> .....	Euro 33,00*
<b>Ammissione Nuovi Soci</b> .....	Euro 10,00 (esente giovani)
<b>Duplicato Tessera</b> .....	Euro 10,00

\* La Rivista *Lo Scarpone* non è più inviata per posta ordinaria, ma per via telematica ai richiedenti. La rivista sezionale "Alpe di Luni" verrà inviata per posta. Al momento del tesseramento o rinnovo è possibile chiedere l'attivazione di un massimale assicurativo doppio (combinazione B) per la polizza infortuni in attività sociale, al costo di 5,15€ o le polizze per attività personali.

### Dal mese di novembre per tutti i soci è aperto il tesseramento 2026.

**Segnaliamo l'opportunità per i nuovi soci in quanto l'iscrizione, attiva da subito, è valida per tutto il 2026 e scadrà nel marzo 2027, 17 mesi di validità per partecipare alle nostre attività; segnalalo agli amici e conoscenti interessati a diventare nostri soci, è il momento giusto!**

È possibile rinnovare o iscriversi venendo in Sezione oppure comodamente on line con bonifico bancario (importo come da immagine) sul nostro conto corrente acceso presso BPER Banca, Filiale di Carrara iban IT39J053872451000004728347, e trasmetterci un'evidenza per email a [tesseramento@caicarrara.it](mailto:tesseramento@caicarrara.it); sarà poi nostra cura confermare l'avvenuto rinnovo.

Per chi rinnova con bonifico il bollino lo terremo a disposizione in Sezione. Nel caso invece ci fosse richiesto il recapito del bollino per posta (solo del bollino!) si prega aggiungere al bonifico 5,00 euro di spese postali, oppure 10,00 per i recapiti all'estero.

La Sezione è aperta tutti i giorni feriali dalle 18.30 alle 19.30

## SEDE SOCIALE

Aperta tutte le sere dei giorni feriali dalle ore 18,30 alle ore 19,30

Via Apuana 3c, 54033 Carrara

Tel. e fax 0585 776782

E mail: info@caicarrara.it

Sito internet : www.caicarrara.it

Pagina Facebook: facebook.com/caicarrara

## I NOSTRI RIFUGI

### RIFUGIO "CARRARA"

Telefono: 0585 841972

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

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

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

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

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

### CAPANNA "GARNERONE"

È situata nei pressi della fonte della Vacchereccia a 1260 metri di quota,

nell'alta Valle di Vinca, sul versante occidentale della costiera Garnerone-Grondilice.

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

**La Capanna Garnerone è incustodita. Le chiavi possono essere ritirate presso la Sede della Sezione o a Vinca (referente Alimentari Andreina), previa prenotazione, anche on line. Non prenotabile per la notte di Capodanno.**

### CAPANNA "K2"

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

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

È stato restaurato negli interni e negli esterni nel corso del 2023:

- Sono state installate converse in alluminio anodizzato sopra gli elementi di giunzione delle lamiere e nel perimetro esterno del bivacco, per eliminare le infiltrazioni d'acqua.
- È stato sostituito il tavolato di legno con mattonelle grigio chiaro in gres per uso esterno, non danneggiabili dai ramponi.
- È stata rifatta il rivestimento interno, utilizzando pannelli di cemento alleggerito, maggiormente resistenti all'umidità, e coibentando l'intercapedine con lana di roccia.
- La struttura esterna è stata verniciata in giallo.
- Sono stati sostituiti i letti a castello, i posti letto sono sei.
- La stufetta è rimasta la solita

## NUMERI TELEFONICI DEI RIFUGI SULLE APUANE (aggiorn. 2024)

Rif. Carrara Campocecina .....	0585 918803
Rif. Conti Finestra Vandelli.....	0585 793059
Rif. Del Freo- Pietrapana Foce di Mosceta .....	0584 778007
Rif. Forte dei Marmi Alpe della Grotta .....	0584 789095
Rif. Rossi Gruppo Panie .....	0583 710386
Rif. Puliti Arni.....	338 9952268
Rif. Donegani Orto di Donna.....	340 2851088
Rif. Val Serenaia Val Serenaia .....	328 0136377
Rif. Orto di Donna ex "Cava 27" .....	347 3663542
Cap. Garnerone Valle di Vinca .....	0585 776782
Biv. Aronte Passo Focolaccia .....	0585 488081
Rif. Città di Massa Pian della Fioba .....	339 5390067- 338 6493028
Rif. La Fania loc. La Fania .....	338 5602749 - 0584 769545
Rif. La Betulla Alpe di S. Antonio .....	345 9263905 - 339 8083760
Rif. La Quiete e Il Robbio Prati del Puntato.....	338 9350953
Rif. Campocatino.....	393 4683771
Baita Delio Barsi Colle della Poraglia .....	335 5425972
Baita Verde Campo all'Orzo .....	339 7991584

## APPENNINO TOSCO-EMILIANO

Rif. Mattei Prati di Logarghena .....	0187 831155
Albergo (Rif.) Prato Spilla loc. Prato Spilla .....	346 8511110 - 0521 890194
Capanna Cagnin Lago Verde .....	342 3587474
Rifugio Città di Sarzana Lago Monte Acuto .....	0522 1686400 - 339 2245117
Rif. Mariotti Lago Santo Parmense .....	0521 889334
Rif. Battisti loc. Lama Lite .....	0522 897497
Rif. P. Consiglio Rio Pascolo.....	0522 892346
Rif. Giovo Lago Santo Modenese .....	339 1676996 - 0536 71556
Rif. Alpino Vittoria Lago Santo Modenese .....	388 7412473
Rif. Marchetti Lago Santo Modenese .....	CHIUSO
Rif. Casentini Foce a Giovo.....	0583 809098
Ostello della Gioventù Abetone .....	CHIUSO
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

**CALZATURE TREKKING E TEMPO LIBERO**  
**ABBIGLIAMENTO OUTDOOR**  
**SCI**  
**ALPINISMO**  
**CLIMBING**  
**ACCESSORI**

*Bottega del*  
*Cavatore*


**«NESSUN LUOGO È LONTANO»**

**TREKKING**  
**TEMPO LIBERO**  
**ANTINFORTUNISTICA**



Facebook: Bottegadelcavatore  
**Via Carriona 84/ter Carrara del Marmi (MS) Tel. 0585 73190**











Da album da viaggio (1880), dove sono raccolti alcuni acquerelli di Julie Goldenberger Jaccard (1825-1912): *Veduta sui monti di Massa*. Massa, raccolta Renzo Nicolini

## 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, pila frontale e telo termico).
- 11 Accettate con spirito di collaborazione quanto suggerito dai conduttori dell'escursione e restate uniti alla comitiva di cui fate parte, evitando le "fughe" ed i "ritardi" inutili.
- 12 Evitate, senza autorizzazione o avviso, percorsi diversi da quelli stabiliti e non create situazioni difficili e pericolose per la vostra ed altrui incolumità.
- 13 Ricordate che il CAI propone la filosofia del "camminare di qualità", che si realizza non inseguendo grosse prestazioni o, tanto meno, "la lotta con l'Alpe", ma procedendo in armonia con la natura e la cultura dei luoghi.



## CORPO NAZIONALE DI SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO

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



Fotografia da cartolina d'epoca. Massa. Raccolta Renzo Nicolini

### SEGNALI PER ELICOTTERI



Il Soccorso Alpino

## INFORMAZIONI UTILI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**BORRACCIA** - O thermos con capacità di almeno un litro.

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

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

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

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

**COLTELLO MULTIUSO** - Per manovre urgenti di sbrigliamento.

**POWER BANK** - Per ricaricare lo smartphone o il GPS.

### ATTREZZATURA OBBLIGATORIA PER GHIACCIAIO

A - Imbrago.

B - Due moschettoni a base larga con ghiera.

C - Due spezzoni di cordino di 7 mm

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

D - Piccozza.

E - Ramponi.

### ATTREZZATURA OBBLIGATORIA PER VIE FERRATE

A - Casco da roccia.

B - Imbrago.

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

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

## SCALA DELLE DIFFICOLTÀ DEI PERCORSI

### ESCURSIONISTICI

T = Turistico

E = Escursionistico

EE = Escursionistico Esperti

EEA = Esc. Esp. Attrezzato

EAI = Esc. Ambiente Innevato

### ALPINISTICI

F = Facile

PD = Poco Difficile

AD = Abbastanza Difficile

D = Difficile (IV)

TD = Molto Difficile (V)

ED = Estrem. Difficile (VI)

EX = Eccezionalmente Diff. (VII)

## ORTOPEDIA SANITARIA Carrara&Marina



Carrara, Piazza Brucellaria, 1  
0585 16 93 819

Marina Via Genova, 19  
0585 04 49 23

## QUALI SONO LE ASSICURAZIONI DEI SOCI CAI

Fra le varie componenti della quota associativa annua una voce del costo del bollino è rappresentata dalle coperture assicurative di cui beneficiano tutti i soci iscritti al CAI; per fare un po' di chiarezza è bene aver presente quali sono quelle già comprese e quelle che possono essere attivate a condizioni particolarmente vantaggiose.

### COMPRESSE NELLA QUOTA ASSOCIATIVA

- **Soccorso Alpino**, garantisce i rimborsi dei costi derivanti dagli interventi in tutta Europa, Svizzera compresa, a seguito di incidenti in montagna sia durante l'attività sociale che individuale. La polizza prevede il rimborso ai Soci di tutte le spese sostenute dal Soccorso Alpino e ricomprende molte attività (Es sci su pista, snowboard ecc), i massimali previsti sono Rimborso spese: fino a € 25.000,00 e diaria da ricovero ospedaliero: € 20,00/giorno per massimo 30 giorni; esiste la possibilità a pagamento di copertura extraeuropea. Questa copertura assicurativa è importante in quelle regioni dove il servizio sanitario nazionale non si fa carico degli oneri del soccorso.
- **Gli infortuni dei Soci**, nel corso della loro partecipazione all'attività sociale (quindi solo durante le uscite e le attività connesse alla vita della Sezione e preventivamente deliberate dagli organi competenti), sono previsti rimborsi per infortuni i cui massimali sono: caso morte € 55.000,00 caso invalidità permanente € 80.000,00 rimborso spese di cura € 2.500,00, su queste cifre esiste una franchigia (importo iniziale non pagato) di € 200,00; inoltre pagando € 5,50 al momento del versamento della quota annuale esiste la possibilità di raddoppiare i massimali,
- **La Responsabilità civile terzi** per i danni involontariamente causati a terzi nel corso di attività sociali, che determino la morte, lesioni personali e danneggiamenti a cose e/o animali.

### NON COMPRESSE NELLA QUOTA ASSOCIATIVA MA ATTIVABILI SEPARATAMENTE PER LE ATTIVITA' INDIVIDUALI

- **polizza infortuni estesa anche alle attività individuali** quali alpinismo, escursionismo, speleologia, scialpinismo ecc, versando 126,50

euro, con i massimali ordinari, o 253,00 per avere i massimali raddoppiati

- **responsabilità civile terzi estesa anche alle attività individuali** per i danni causati a terzi purchè attinenti al rischio alpinistico, escursionistico ecc ed estesa ai familiari associati costo 12,50 euro

Trattandosi della sintesi di un argomento molto ampio, si invitano i soci a prendere visione delle maggiori informazioni rilevabili sul sito CAI o a chiedere in Sezione.

## MANUTENZIONE RIFUGIO CARRARA

### AIUTACI AD AVERE CURA DELLE NOSTRE MONTAGNE

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

Il rifugio Carrara a Campoecina, costruito nel 1957, e già più volte ristrutturato con interventi mirati, richiede ancora un intervento di manutenzione straordinaria dal costo complessivo di circa 60.000 € che grazie anche alla collaborazione di ANFFAS e CNA potrà rendere tutta la struttura a misura di disabile e realizzare l'obiettivo del 2018: una Montagna per tutti.

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

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

IBAN IT09R0617524510000011544480

INTESTATO A Club Alpino Italiano - Sezione di Carrara

CAUSALE manutenzione Rifugio Carrara

CONTATTI [www.caicarrara.it](http://www.caicarrara.it) - [info@caicarrara.it](mailto:info@caicarrara.it)

FB: caicarrara - Tel/Fax: 0585 776782

## IL SOCCORSO NON SI IMPROVVISA

Notizie utili per il primo soccorso.

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

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

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

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

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

**USTIONE** Lesione della cute per effetto del calore.

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

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

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

- 1) Rimuovere gli oggetti che possono provocare costrizione.
- 2) Evitare la mobilitazione 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.

## Associazioni, Enti e Istituzioni che hanno collaborato nel 2025 a progetti ed eventi



Panathlon  
Carrara e Massa



COMUNE DI CARRARA  
Deputato di Medaglia d'Oro al Merito Civile

Soccorso Alpino  
Carrara



COMUNE DI FIVIZZANO

Accademia di Belle Arti  
di Carrara

PROVINCIA DI MASSA  
CARRARA  
Consulta Provinciale  
delle Persone con  
Disabilità

Rotary Club Marina di  
Massa Riviera Apuana  
del Centenario

## I NOSTRI SENTIERI

- 137**  
(ex 37) Foce Navola - Foce Rasori - Capanna "Garnerone" - Foce Giovo
- 138**  
(ex 38) Colonnata - Case del Vergheto - Foce Luccica - Foce di Vinca - Pian di Maggio - loc. Le Prade - Vinca
- 139**  
(ex 39) Torano (la Piastra) - Ravaccione - F.so di Conca - Boscaccio - Foce Pianza - Case Walton - La Stretta - Vinca - Castellaccio - Aiola - Equi Terme
- 140**  
(ex 40) Torano - La Pianaccia - Piscinicchi - I Grenzi - Casa Cardeto - Bivio Monzonara - Monzone Alto - Monzone
- 197**  
(ex 46) Gragnana - Ponte Storto - Innesto sent. 185 - Gabellaccia - Canale dei Bocciari - Maestà della Villa (Tenerano)
- 198**  
(ex 47) Castelpoggio - La Maestà - Malpasso - Gabellaccia
- 151** Bergiola Foscaltina - Cava Combratta - Sella Rocchetta - Monte Brugiana
- 152** Carrara (Bugliolo) - Scalinata per S. Croce - Bergiola Foscaltina - Monte Brugiana
- 153** Vinca (parcheggio termine strada nuova) - La Prada - bivio sent. 38 - Capanna "Garnerone"
- 171** Maestà della Villa (Tenerano) - Foce S. Antonio - Casa Cardeto - Acquasparta - Rifugio "Carrara"
- 172** Foce Luccica - Vallini del Sagro - Foce della Faggiola - Foce di Pianza
- 173** Rif. "Carrara" - Retro Borla - Foce di Pianza - Foce del Fanaletto - Il Catino - Foce del Pollaro - Foce di Vinca - Foce di Navola - Foce Rasori - Capanna "Garnerone"

- 174** Casa Cardeto - Foce dei Pozzi - I Pozzi - Cave Castelbaito - Foce di Pianza
- 175** Vinca - Maestà del Doglio - Capannelli del Giovo - Foce di Giovo
- 176** Equi Terme-Uglianaldo
- 182** Torano (La Piastra) - Cave di Lorano - Strada del Morlungo - Piazzale Uccelliera - Fontana Antica - Rif. "Carrara"
- 183** Bivio Monzonara - Casa Rispettolo - Foce Pozzi - Foce Balleirino - Rifugio "Carrara"
- 184** Gabellaccia - Cava Peghini - Sella del Cardeto - Casa del Cardeto - Foce Porciogliola - 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 marmifera 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
- 195A**  
(ex 195) Colonnata - La Bandita - Cima d'Uomo - Sorgente del Carrione - Case del Vergheto
- 196** Ponte di Vinca - Via di Izza della Canalonga - Il Balzone - Innesto sentiero 183 per Casa Rispettolo, 184 per Foce Porciogliola e 174 per Foce di Pianza



Da album da viaggio (1880), dove sono raccolti alcuni acquerelli di Julie Goldenberger Jaccard (1825-1912): Marina d'Avenza con veduta sulle Alpi Apuane. Massa, raccolta Renzo Nicolini

## ESCURSIONI

Scopo delle escursioni è quello di promuovere e frequentare la montagna vista in tutti i suoi aspetti: alpinistico, sportivo, culturale, naturalistico, paesaggistico e quello di vivere questo evento secondo lo spirito del CAI in clima di amicizia e di solidarietà. Tutti i partecipanti alle gite devono essere in regola con l'iscrizione annua al CAI.

Durante lo svolgimento dell'escursione 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. Possono partecipare alle gite sociali anche i minori, purché accompagnati da almeno un genitore o da persona autorizzata. La Commissione Gite si riserva la facoltà di modificare il calendario per condizioni avverse, motivi di sicurezza, partecipanti incompleti, motivi organizzativi ecc...

**ISCRIZIONE ALLA GITA** La Sezione richiede un piccolo sforzo per quanto riguarda le escursioni domenicali: per motivi organizzativi (prenotazione pullman in particolare) sarebbe opportuno iscriversi entro le ore 19,30 del giovedì antecedente l'uscita.

## PULIZIA SENTIERI

Per mantenere fruibili i sentieri di competenza della sezione CAI di Carrara la Commissione sentieri, ogni martedì, giovedì e sabato, esce con la propria squadra.

Chi volesse partecipare può iscriversi presso la Sede Sociale.



## Alpinismo Giovanile ANNO 2026

*"I monti sono maestri muti  
e fanno discepoli silenziosi"*

Johann Wolfgang von Goethe

18 gennaio	Trenotrekking Liguria	A. Maccari E. Micheli G. Baruffi
20-21-22 febbraio	Saint Barthélemy sci di fondo	F. Molignoni
22 marzo	Bici Lecciona-Foce del Serchio	A. Maccari E. Micheli G. Baruffi
19 aprile	Ferrata Forato	D. Pini A. Vignoli F. Molignoni
23-24 maggio	WE Garnerone	G. Fazzi
giugno	Intersezionale	
24-26 luglio	Rifugio Valasco	F. Molignoni
09 agosto	Stretti di Giaredo	G. Fazzi E. Micheli
13 settembre	Rifugio Mattei	N. Lugarini A. Vignoli
18-ottobre	Grotta (Rami storici del Corchia)	G. Fazzi
15-nov	Arrampicata Monsummano	D. Pini A. Vignoli F. Molignoni
12-dic	Pizza con i genitori	



Riviera Ligure

## ANELLO DA CHIAVARI

Cai Carrara - CAI Sarzana



Itinerario che ci porterà a camminare sui versanti che sovrastano la città di Chiavari.

Dalla stazione ferroviaria di Chiavari, attraverseremo verso nord la città per prendere il sentiero identificato con tre pallini che ci condurrà, salendo attraverso via della Fonte, alla località Costa di Rovereto. Al successivo bivio proseguiremo sul sentiero segnato con una "T" rovesciata.

Costeggeremo, sempre in salita, i versanti occidentali dei monti Rocasse e Anchetta, fino a incontrare il sentiero che scende dal monte Carmelo. Al bivio seguiremo il segnavia contraddistinto da due quadrati. Costeggeremo il versante nord del monte Castello per giungere, perdendo quota, alla frazione di Maxena.

Seguendo lo stesso segnavia, scenderemo all'abitato di San Pierre di Canne e per strada asfaltata alla città di Chiavari, dove terminerà la nostra escursione.

**ITINERARIO** Chiavari (5 m) – Costa di Rovereto (260 m) – Bivio Monte Anchetta (500 m) – Maxena (160 m) – Chiavari (5 m)

**DIFFICOLTÀ** E

**DISLIVELLO** +660 m -660 m

**TEMPI** 5h

**DIRETTORE DI ESCURSIONE CAI SARZANA** Edoardo Voglino (328 4597542)

**REFERENTE CAI CARRARA** A. Piccini

**PARTENZA** Stazione FF.SS. di Carrara. Orario da definire



Riviera Ligure di Levante

## RIOMAGGIORE – PORTOVENERE

Un sentiero tra mare e falesie



Tradizionale escursione che si snoda tra mare e falesie lungo l'asse Riomaggiore – Portovenere, proposta ogni anno in occasione dell'Epifania per raggiungere il borgo marinaro di Portovenere e assistere allo spettacolo della discesa della befana dalla torre del castello, organizzato dal Soccorso Alpino sezione CAI di La Spezia. Dal borgo di Riomaggiore, con il percorso della via crucis, giungeremo al Santuario della Madonna di Montenero. Proseguiremo immersi nella pineta e nelle sugherete sino a Campiglia e in una successione di panorami mozzafiato arriveremo a Portovenere.

**ITINERARIO** Riomaggiore 35 m, Valico di Sant'Antonio 508 m, Campiglia 405 m, Portovenere 8 m

**DIFFICOLTÀ** E

**DISLIVELLO** circa 650m

**TEMPI** 6h

**ACCOMPAGNATORI** G. Cimoli, A. Giacobbi, R. Musetti

**PARTENZA** ore 7,30 da Carrara, a seguire da Esselunga Avenza in pulman



Riviera Ligure

## TRENO TREKKING IN LIGURIA



**DIRETTORI DI ESCURSIONE** A. Maccari, E. Micheli, G. Baruffi



Alpi Apuane Meridionali

## MONTE CIURLAGLIA

Apuane insolite



All'ombra della fama delle vette più famose, le Alpi Apuane nascondono numerose cime minori che regalano piacevoli salite e panorami meravigliosi. Il monte Ciurlaglia è una di queste. Il percorso inizia e termina dal paese di Metato compiendo un anello fra boschi e forre dove si potrà osservare la presenza di un passato rurale non molto lontano dai nostri giorni.

**ITINERARIO** Metato 850 m. Monte Ciurlaglia 852 m, Metato

**DIFFICOLTÀ** E

**DISLIVELLO** circa 550m

**TEMPI** 5h

**ACCOMPAGNATORI** L. Francia, L. Faraoni

**PARTENZA** ore 8 da Esselunga Avenza con auto





Appennino Tosco Emiliano

## **NOTTURNA AL MONTE MARMAGNA**, con luna piena

GENNAIO-FEBBRAIO

**31-1**

L'escursione sarà effettuata solo con previsioni meteo e nivologiche favorevoli.

Alcuni anni addietro, assieme al CAI di Sarzana, proponemmo questa escursione in notturna con pernottamento al rifugio Mariotti, destando interesse e una buona adesione da parte dei Soci di entrambe le sezioni. Il tempo non fu dei migliori, ma riuscimmo comunque a raggiungere la vetta avvolti dalla nebbia. Forse, con un po' più di fortuna, riusciremo a salire in vetta con la luna piena che ci illumina la via.

Da Lagdei, prendiamo il sentiero che sale al rifugio Mariotti appoggiato sulle rive del lago Santo e considerata la stagione e la quota lo troveremo ghiacciato. Dopo aver cenato, inizieremo a salire in vetta al monte Marmagna. Il ritorno al rifugio è previsto verso l'una. Il mattino, dopo aver fatto colazione, faremo una breve escursione nelle vicinanze del lago e inizieremo la discesa per tornare nuovamente a Lagdei.

**ITINERARIO** Lagdei 1250 m - rifugio Mariotti 1507 m - monte Marmagna 1852 m

**MATERIALE** Piccozza, ramponi e pila frontale

**DIFFICOLTÀ** EE in ambiente innevato

**DISLIVELLO** primo giorno +250 m fino al rifugio Mariotti, complessivamente +600 m

**TEMPI** 5h

**DIRETTORI DI ESCURSIONE** G. Bogazzi, A. Piccini, A. Solieri

**PARTENZA** ore 13,30 da Esselunga Avenza



Alpi Apuane

## **ANELLO DEI BORGHİ DELL'ALTA VERSILIA** Escursione assieme al gruppo Seniores



Dal paese di Ruosina, alla confluenza del canale del Giardino con il torrente Vezza, inizia il sentiero che a piccole tappe ci condurrà ai borghi storici dell'alta Versilia. L'anello comprende i paesi di Ruosina, Cerreta Sant'Antonio, Minazzana, Basati, Terrinca e Cansoli. Prima di arrivare a Terrinca, con una breve digressione, in prossimità di una marginetta, si può andare a visitare il Masso di Terrinca che reca antiche incisioni cruciformi, che hanno rappresentato una primitiva cristianizzazione del territorio.

**ITINERARIO** Ruosina 102 m – Cerreta Sant'Antonio 220 m – Minazzana 465 m – Basati 428 m – Terrinca 517 m – Cansoli 170 m – Ruosina 102 m

**DIFFICOLTÀ** E

**DISLIVELLO** +550 m -550 m

**TEMPI** 6h

**ACCOMPAGNATORI** L. Geloni, F. Tonazzini, L. Silvestri

**ACCOMPAGNATORE GRUPPO SENIORES** L. Faraoni

**PARTENZA** ore 7,30 da Esselunga Avenza



Valle d'Aosta

## **SAINT BARTHÉLEMY SCI DI FONDO**

**DIRETTORE DI ESCURSIONE** F. Molignoni





Cicloescursionismo

## ALLA SCOPERTA DEL PARCO DI MIGLIARINO, SAN ROSSORE E MASSACIUCCOLI

FEBBRAIO

22

Casco obbligatorio, guanti, camera d'aria di scorta, kit di riparazione

L'escursione in mountain bike si svolge interamente all'interno del Parco Naturale di Migliarino, San Rossore e Massaciuccoli, un'area di grande interesse ambientale e paesaggistico che si estende tra il mare e il Lago di Massaciuccoli.

Dal punto di partenza della Darsena di Viareggio, pedaleremo lungo strade sterrate e piste ciclabili che costeggiano il lago Puccini, in un ambiente suggestivo dove si alternano zone umide, dune sabbiose e macchia mediterranea.

Il percorso, privo di dislivello significativo, si sviluppa su strade bianche e sterrati sabbiosi facilmente pedalabili, con qualche breve tratto di sabbia più morbida che potrà mettere alla prova l'equilibrio e la tecnica dei partecipanti più esperti.

In seguito, entreremo nel cuore della pineta del Parco di Migliarino, pedalando su ampie strade forestali circondate da pini marittimi, lecci e profumi di resina e mare.

Con un po' di fortuna potremo avvistare daini o altri animali selvatici che abitano quest'area protetta, rendendo l'escursione ancora più affascinante. Raggiunta la località di Migliarino Pisano, inizieremo il rientro lungo tranquille strade asfaltate e tratti di pista forestale, completando un anello di circa 40 km.

**LUNGHEZZA TOTALE** circa 40 km

**DISLIVELLO** Irrilevante

**TERRENO** sterrato sabbioso, strade forestali, brevi tratti asfaltati

**DIFFICOLTÀ TECNICA** facile (MC – media capacità tecnica)

**IMPEGNO FISICO** medio-basso

**ACCOMPAGNATORE** A. Pisani



Colline Toscane

## PARCO DELLE FUMAROLE E LE SALINE DI VOLTERRA

FEBBRAIO-MARZO

28-1

Giorno 1: da Sasso Pisano a Monterotondo Marittimo. Un suggestivo percorso nel Parco delle Fumarole, geosito UNESCO, congiunge questi due borghi medievali, il paesaggio è surreale, uno spettacolo geotermico unico caratterizzato da fumarole, soffioni, bulicami, pozze e rocce di variegati colori. Dopo aver visitato il centro di Monterotondo Marittimo raggiungeremo il Podere Paderno per un assaggio dei prodotti di loro produzione.

Giorno 2: da Saline di Volterra a Volterra. Il sentiero segue l'antico percorso ferroviario che, un tempo, collegava la località di Saline a Volterra, si snoda tra le colline, attraversando campi coltivati, piccole strade di campagna e aree dove il tempo sembra essersi fermato. Durante l'escursione visiteremo il museo e la Salina Locatelli, un luogo unico e sorprendente dove ancora oggi viene prodotto il prezioso sale delle colline toscane. La meta dell'escursione è la splendida Volterra, famosa per la lavorazione dell'alabastro e per la sua anima etrusca. Una città ricca di fascino, storia e cultura, con le antiche mura, le stradine medievali e i panorami sulla valle circostante.

**DIFFICOLTÀ** E

**DISLIVELLO** primo giorno 250 m, secondo giorno 470 m

**ACCOMPAGNATORI** E. Fusani, C. Menconi, A. Giacobbi

**PARTENZA** ore 8 pullman da Carrara, a seguire Esselunga Avenza



Alpi Apuane

## PIZZO D'UCCELLO PER LA CRESTA DI CAPRADOSSA

MARZO

8

Dal rifugio Donegani, in Val Serenaia, si prende la strada marmifera e, arrivati all'imbocco del sentiero 187, s'inizia a salire all'interno di una faggeta. Il sentiero termina nei pressi di foce Sigglioli, punto panoramico sulla valle di Equi e sulla parete nord del Pizzo d'Uccello. Percorrendo un breve tratto di sentiero che conduce al Giovetto, si abbandona per salire in direzione della cresta di Capradossa.

Il percorso di cresta presenta alcuni tratti ripidi ed esposti che vanno affrontati con prudenza a causa del terreno, tipico apuano. Arrivati al lungo traverso, lo percorreremo fino a incontrare un piccolo invaso che risaliremo tra sfasciumi e paleo, raggiungendo il picco di Capradossa. Anche qui bisogna prestare attenzione per la tipologia di terreno che andremo ad affrontare. La fatica sarà sicuramente ripagata dall'ampia visuale sulla profonda vallata del Solco di Equi e dalla cresta di Nattapiana, che parallela alla valle completa la sua corsa verso la vetta del Pizzo d'Uccello. Il percorso ora si fa più facile e su tracce di sentiero andremo a intercettare la via normale verso la vetta.

La discesa avverrà percorrendo la via normale fino a foce di Giovo. E per sentiero si torna nuovamente in Val Serenaia.

**ITINERARIO** Val Serenaia 1050 m - foce Sigglioli 1390 m - Picco di Capradossa 1580 m - Pizzo d'Uccello 1781 m.

**DIFFICOLTÀ** EE con tratti di cresta esposti

**TEMPI** 7h circa

**DIRETTORI DI ESCURSIONE** A. Bogazzi, A. Ferretti, F. Tonazzini

**PARTENZA** ore 7 da Esselunga Avenza



Alpi Apuane

## RENARA, MONOROTAIA, RESCETO Cai Carrara - CAI Sarzana



Quest'ampio anfiteatro, tra i più belli e selvaggi del territorio apuano, fu un tempo oggetto di temerarie sfide che misero di fronte la tenacia dei cavatori e la resilienza della montagna. Uomini coraggiosi che sfidarono un ambiente severo, aprendo cave in luoghi impensabili e costruirono vie di lizza che tuttora ci sorprendono, come quelle che scendono dalla chiesa del Diavolo e dalla Buchetta. Proprio per sopperire alla pericolosità di alcune ardite vie che fu costruita la monorotaia nel canale del Chiasso che dalla cava di Piastreta, situata al monte Sella, arrivava in località Renara, utilizzando un ingegnoso sistema di discesa inventato da un inglese, l'ingegner Denham. Prima della costruzione della monorotaia la via di lizza scendeva lungo il ripido versante ovest del monte Sella fino alla Focola del Vento, per scendere poi nel versante opposto.

Il nostro itinerario inizia dal parcheggio a Renara e, superata la casa del pastore, prosegue per un tratto sui resti della monorotaia, inoltrandosi nel canale della Buchetta. Arrivati al bivio, proseguendo si sale alle cave della Buchetta, mentre a sinistra s'inizia a salire il canale del Chiasso, da cui si snoda la monorotaia affiancata da più di duemila gradini; cavatori e lizzatori la percorrevano settimanalmente per andare a lavorare in cava. Di questa via ne percorreremo solo il primo tratto che termina in prossimità di alcuni edifici di cava. Proseguendo su pendio aperto si arriva alla Focola del Vento, situata sul crinale che divide la valle di Resceto da quella di Renara. In discesa percorreremo un terreno a tratti infido tra sfasciumi e paleo, fino a raggiungere il bivio che conduce ai Campaniletti, in prossimità di una polla. Proseguendo, in breve si arriva a Resceto.

**ITINERARIO** Renara 230 m-Focola del Vento 1360 m-Resceto 485 m-Renara

**DISLIVELLO** +1130 -1130

**DIFFICOLTÀ** EE

**TEMPI** 6,30h

**DIRETTORI DI ESCURSIONE** A. Solieri, L. Silvestri, A. Piccini

**REFERENTE CAI SARZANA** S. Mattioni

**PARTENZA** ore 7 da Esselunga Avenza



Riviera Ligure di Levante

## DA SANTA MARGHERITA LIGURE A SAN FRUTTUOSO attraverso il Promontorio di Portofino



Dalla stazione ferroviaria raggiungiamo il lungomare, attraversiamo il centro della rinomata località ligure chiamata "la perla del Tigullio, dal nome del golfo su cui si affaccia. Il percorso si innalza tra le case, poi in ambiente rurale, tra muri a secco, ulivi e villette isolate, si percorrono tratti di mulattiera, più in alto si entra nel bosco misto di latifoglie, si prosegue in salita sino all'Agririfugio Molini, realizzato, come dal nome, sulla struttura di un antico mulino. Si imbecca a sinistra l'antica mulattiera per San Fruttuoso, la discesa prosegue per tornanti attraverso una lecceta, si attraversa il vallone del Fosso di San Fruttuoso e si incontrano le prime terrazze coltivate a ulivi, aggrappate all'arido substrato roccioso di conglomerato. La mulattiera ci conduce sulla spalla, dove sorge la cinquecentesca Torre Doria e, in breve, si raggiunge l'abbazia di San Fruttuoso.

Dopo la pausa raggiungeremo Camogli con la motonave e da lì, con il treno, rientreremo a Carrara.

**ITINERARIO** Santa Margherita Ligure, Agririfugio Molini 218 m, San Fruttuoso

**DIFFICOLTÀ** E

**DISLIVELLO** 460 m

**TEMPI** 4h

**ACCOMPAGNATORI** E. Crisman, G. Cimoli, R. Musetti

**PARTENZA** ore 7,15 dalla stazione FS Carrara - Avenza



Riserva Naturale del Parco di Migliarino,  
San Rossore e Massaciuccoli

## LECCIONA-FOCE DEL SERCHIO IN BICICLETTA



**DIRETTORI DI ESCURSIONE** A. Maccari, E. Micheli, G. Baruffi



Alpi Apuane

## **MONTIGNOSO - LIZZA DEL TASCIO - M.TE FOLGORITO - VIETINA**

MARZO

22



*Castello di Montignoso, 1821, Penna e acquerello*

Superate le frazioni di Capanne, Prato e Piazza, si prende la strada per la località Vietina, dove parcheggiamo l'auto lungo la riva sinistra del torrente di Montignoso, conosciuto localmente come Tascio. Più avanti, presso i vecchi edifici industriali e capannoni, termina la via di lizza del Tascio, che scende dalle propaggini del monte Carchio. A un bivio (505 m), la via prosegue nel suo tratto più ripido e impegnativo. Sulla sinistra, un sentiero diretto al Passo del Boccalo e al Pasquilio, con percorso non impegnativo, eviterebbe il tratto più scosceso. Proseguiamo, invece, per la via di lizza che adesso è attrezzata con filo di acciaio, in qualche tratto sfilacciato, per cui utili guanti da ferrata per progredire. Inizialmente sono tornanti molto ripidi che evitano un pezzo ripidissimo della via di lizza e aiutano nella progressione insieme alla corda metallica. Raggiunta la base del ravaneto che scende dal monte Carchio si arriva alla strada marmifera, dove termina la lizza. Da qui intercettiamo il sentiero 140 Riomagno-Pasquilio. Siamo alle pendici del Carchio e a destra abbiamo la cresta Carchio-Folgorito. La cresta è percorsa dal Sentiero della Linea Gotica, che percorreremo (possibile anche seguire la strada marmifera) fino al Col di Melo, ai piedi del m.te Folgorito, m.910. Visibile in basso, versante ovest, un sentiero della linea gotica che scende ripido su Vietina e alle auto.

**ITINERARIO** Vietina 325 m – monte Carchio 1080 m – Vietina

**DIFFICOLTÀ** EE

**DISLIVELLO** +800m -800m

**TEMPI** 5-5,30h

**DIRETTORI DI ESCURSIONE** A. Vignoli, D. Pini, G. Marchi

**PARTENZA** ore 7,30 da Esselunga Avenza



Appennino Toscano

## **CAMMINO DI SAN JACOPO** da Pistoia a Serravalle Pistoiese Tratto di Tappa numero 3



Il Cammino di San Jacopo riscopre e valorizza una direttrice viaria antica più di duemila anni, la Via Cassia – Clodia, che collega le città di Firenze, Prato, Pistoia, Pescia e Lucca, con la seconda parte del Cammino conduce il pellegrino a Pisa e Livorno, sulla direttrice della Via Aemilia Scauri romana. Percorreremo un tratto della terza tappa che alterna tratti pianeggianti ad antichi percorsi collinari, spesso selciati, che raggiungono interessanti borghi e castelli. Usciti dalla città, si prosegue in salita sul Colle Lucense (ora di Giaccherino), si continua poi in saliscendi nella bella campagna oltre la Pieve di Groppoli fino al borgo fortificato di Serravalle dalle cui torri si può apprezzare il percorso che abbiamo fatto da Firenze e buona parte del prosieguo verso Lucca.

**DISTANZA** circa 12 chilometri

**DIFFICOLTÀ** E

**DISLIVELLO** 300 m

**TEMPI** 4h

**ACCOMPAGNATORI** L. Francia, L. Faraoni

**PARTENZA** ore 7,30 da Carrara Piazza Farini, a seguire Esselunga Avenza in pullman



Alpi Apuane

## **MONTE FORATO** mt. 1223



Il monte Forato è una curiosa vetta rocciosa bifida, caratteristica e famosa per il grande arco naturale di pietra aperto nella cresta che collega le due punte, creando un vuoto di circa trenta metri di diametro.

È integrato nella lunga costiera rocciosa che si stende da Foce di Valli fino alla Foce di Petroschiana, regalando una movimentata panoramica cresta nota come Costa Pulita, che prende il nome dall'uniforme cespuglioso versante orientale prospiciente Fornovolasco. La salita proposta, diversamente dall'approccio usuale, sale da Cardoso direttamente alla cima, in ultimo entrando dentro il grande arco.

L'escursione parte da poco sopra il paese di Cardoso a quota 400 mt. Si sale col sentiero numero 12 fino ad incrociare, trascurandolo, il sentiero n. 124 che porta a Foce Petroschiana. Proseguendo invece sul n. 120, in ultimo ripidamente, si arriva fino sotto l'arco del monte Forato.

Dalla cima del monte Forato si prosegue verso nord, prendendo il filo di cresta della Costa Pulita, traversando la massima quota di 1300 mt, caratteristico contrafforte roccioso. Con percorso ricco di saliscendi si arriva a Foce di Valli, metri 1265, luogo incantevole ai piedi del versante sud sudest della Pania della Croce.

Terminata la traversata della Costa Pulita si imbecca il sentiero numero 7 proveniente dal Passo degli Uomini della Neve per scendere verso Cardoso lungo il canale della Capriola. Arrivati al gruppo di case di Collemezzana, si prosegue e si entra nel bosco di castagni dopo aver disceso una zona di terrazzamenti. Il percorso è elementare e nei pressi delle case dell'Orzale si arriva a una diramazione detta il sentiero dell'acquedotto che consente di tornare al punto di partenza un percorso circolare estremamente interessante.

**DIFFICOLTÀ** E/EE

**DISLIVELLO** +1000 m circa

**TEMPI** 6h

**DIRETTORI ESCURSIONE** F. Mognoni, G. Marchi

**PARTENZA** ore 7,30 da Esselunga Avenza



Alpi Apuane

## ALTOPIANO DELLA VETRICIA



Esiste un luogo, dove la nostra ragione per un attimo può smarrirsi e perdere le proprie certezze.

L'altopiano della Vetricia ha questo potere, racchiuso in milioni di anni di evoluzioni.

A provare a rassicurarci, in mezzo a questo mare in tempesta, ci penserà l'amico e geologo Mauro Chessa, che ci spiegherà gli eventi che l'hanno caratterizzato.

Dalla località Piglionico, si prende il sentiero che conduce al rifugio Rossi e in breve si arriva in vista dell'altopiano della Vetricia, che si estende a una quota compresa tra i 1300 – 1500 m. Lungo il nostro cammino visiteremo alcuni abissi, tra cui l'abisso Revel la cui profondità raggiunge i -316 m. Oltre al carsismo, sull'altopiano si trovano numerose incisioni rupestri, come il simbolo solare affiancato da un pennato, immagine affine anche al fiore della vita, simbolo di rinnovamento stagionale.

**IL GEOLOGO MAURO CHESSA SPIEGHERÀ TUTTI I SEGRETI CHE SI NASCONDONO DIETRO A QUESTO SPETTACOLARE PAESAGGIO**

**ITINERARIO** Piglionico 1140 m - rifugio Rossi 1600 m - Piglionico

**DIFFICOLTÀ** EE

**DISLIVELLO** +500 m -500 m

**TEMPI** 6h

**DIRETTORI ESCURSIONE** L. Geloni, F. Tonazzini, A. Solieri, M. Chessa

**PARTENZA** ore 7 da Esselunga Avenza



Toscana meridionale

## TREKKING TRA LA VAL D'ORCIA E LA VAL DI CHIANA



Giorno 1: Montepulciano, Monticchiello, Pienza. Si parte dalla monumentale chiesa di San Biagio, poco fuori le mura di Montepulciano, per proseguire su stradelli e strade bianche nel tipico paesaggio della Val d'Orcia, con bellissimi poderi, vigneti del pregiato Nobile e scorci sui dolci dossi mammellonari. Raggiunto il bellissimo borgo di Monticchiello, proseguiremo lungo il sentiero detto "Latte di luna", per il colore delle bianche e dei calanchi, verso Pienza. Qui potremo effettuare una visita guidata al suggestivo Romitorio, ambiente ipogeo con sculture rupestri di antica frequentazione eremitica.

Montepulciano – Monticchiello ca. 8 km, Monticchiello – Pienza circa 7 km  
Al termine della visita ci trasferiremo in pullman a Chianciano Terme per il pernottamento.

Giorno 2: La Foce, Pietraporciana, Castiglioncello del Trinoro, La Foce. Il sentiero ha inizio nei pressi della prestigiosa Villa Origo, si sale nel bosco fino alla Riserva naturale di Pietraporciana, caratterizzata da una faggeta relitta, residuo dell'ultima glaciazione. Sul Poggio di Pietraporciana il panorama su Val d'Orcia, Val di Chiana, monte Amiata è davvero ampio. Sulla sommità è presente la grotta del Bruco o dell'Eremita. Proseguiremo verso Castiglioncello del Trinoro, un piccolo borgo fortificato, per scendere poi su strada bianca. Superati una vecchia fornace e il podere della Chiarentana, torneremo a Villa Origo, dove è possibile su prenotazione visitare i bellissimi giardini.

**DISTANZA** circa 15 km

**DIFFICOLTÀ** E

**DISLIVELLO** primo giorno 470 m; secondo giorno 450 m

**TEMPI** 5h

**ACCOMPAGNATORI** E. Fusani, C. Menconi

**PARTENZA** ore 7,30 pullman da Carrara, a seguire Esselunga Avenza



Alpi Apuane

## TERRINCA – MULATTIERA DEI FONTARELLI – COLLE CIPOLLAIO – FOCE FORDAZZANI - TERRINCA



L'escursione inizia dalla piazzetta di Terrinca (496 m), antico paese affacciato sulla valle del Giardino. Superata la località Costa, si prende il sentiero che s'immette nella valle del Giardino. Arrivati in prossimità di una marginetta, con una breve digressione, si può andare a vedere il Masso di Terrinca, scoperto alcuni anni fa, rappresentante una serie di croci e coppelle, probabilmente risalenti a una primitiva cristianizzazione del territorio. Proseguendo sul sentiero SAV si arriva alla marmifera del Giardino (454 m), un tempo utilizzata per scendere i marmi nel tratto di fondovalle dalle soprastanti cave. Procediamo verso destra fino a incontrare una mulattiera, detta dei Fontarelli, la saliremo fino a incrociare la strada che porta alle cave delle Cervaiole. Arrivati al Colle del Cipollaio, riprendiamo il cammino lungo il sentiero 141 (innesto 31-Passo Fordazzani-Passo Croce) e dopo aver superato alcune postazioni dell'ultima guerra mondiale, arriviamo alla Foce dei Fordazzani. Da qui inizia la discesa percorrendo il sentiero n.10 per fare ritorno a Terrinca.

**ITINERARIO** Terrinca 496 m - colle Cipollaio 1000 m - foce Fordazzari 1061 m - Terrinca

**DIFFICOLTÀ** E

**DISLIVELLO** +740 m -740 m

**TEMPI** 7h

**DIRETTORI ESCURSIONE** A. Vignoli, D. Pini, G. Marchi

**PARTENZA** ore 7,30 da Esselunga Avenza



Alpi Apuane

## PUNTA CARINA



Il numero di persone che potranno partecipare sarà comunicato in rapporto al numero dei capicordata.

L'ultima parte della cresta che digrada dalla coda del monte Cavallo è in parte costituita da torrioni dalle diverse forme e altezze: Punta Ferro, Punta Sicilia, Punta Graziosa, Punta Carina, e cresta Botto. La guglia che andremo a salire si distingue per la sua particolare forma sinuosa. La prima ascensione fu opera di Bartolomeo Figari e compagni il 15 maggio 1904. Figari la chiamò Carina in onore della moglie.

Passando da Gorfigliano, si prende la strada per Campocatino, si oltrepassa una galleria e si parcheggia in uno spiazzo. Seguendo il sentiero n. 36 si passa una sbarra e si prosegue verso il Passo della Focolaccia e il Rifugio Aronte, da cui si vede la Punta Carina.

Trattasi di salita Alpinistica in cordata, il dislivello da affrontare è di circa cinquanta metri con difficoltà tecniche che arrivano fino al III° superiore UIIAA. La via che saliremo si trova nella parete est ed è considerata la via normale alla vetta. È consigliato l'uso di scarpette da arrampicata. La discesa comporta due corde doppie fino a tornare alla base della parete.

**ATTREZZATURA** Imbraco, casco, due moschettoni, discensore, qualche cordino e scarpette

**DIFFICOLTÀ** Alpinistica con passaggi fino al III+°

**TEMPI** 8/10 h

**ACCOMPAGNATORE DI ALPINISMO** R. Todisco



Alpi Apuane

## FERRATA MONTE FORATO EEA F.



**DIRETTORI DI ESCURSIONE** A. Pini, A. Vignoli, F.Molignoni



Apuane Meridionali

## MONTE PIGLIONE dall'Alpeggio di Groppa



Il Monte Piglione, con il suo prolungato crinale che si stacca verso est dalla Foce del Crocione, divide la valle della Turrite Cava in Garfagnana da quella del Rio Pedogna nel comune di Pescaglia. L'escursione inizia dall'alpeggio di Groppa, seguiremo il sentiero 103 che passa poco sotto la vetta del Monte Tondo, proseguiremo verso la Sella del Piglione per raggiungere la vetta nord (1.233m) dove si trova un cumulo di sassi e il libro di vetta. Il monte Piglione è un lungo crinale erboso, percorreremo la bella e facile cresta sommitale con panorami a 360° e bella vista su tutte le Apuane Meridionali, sull'Appennino e sul mare, raggiungeremo la vetta sud (1.188m) ove posta una croce bianca.

**ITINERARIO** Alpeggio di Groppa 865 m, Monte Piglione Nord 1233 m, Monte Piglione Sud 1188 m

**DIFFICOLTÀ** E

**DISLIVELLO** 385 m

**TEMPI** 4,30h

**ACCOMPAGNATORI** L. Faraoni, L. Francia

**PARTENZA** ore 8 da Esselunga Avenza con auto proprie



Appennino Tosco-Emiliano

## MONTE SILLARA mt. 1861



**Inedita escursione, soprattutto per il percorso insolito e caratteristico.**

Da Iera (m. 524) si risale il torrente Bagnone su sent. 116, finché non lo si attraversa, poi si prosegue su tratto più ripido fino alle Capanne di Garbia (m. 958); qui chi non volesse arrivare in vetta potrebbe distaccarsi e, su sentiero segnato a destra delle Capanne, continuare fino a guardare di nuovo il torrente e salire poi nel bosco fino alle Capanne Tornini (m. 1284).

Il gruppo prosegue da Cap. di Garbia verso sinistra, in direzione del soprastante Sillara, in un vallone sempre più aperto e panoramico; superate le Capanne di Iera (m. 1070), ruderi pastorali, si continua per ripido sentiero fino a Case Verzella (m.1433). Incrociato il sent. 118 che sale dai Tornini (dove può scendere chi non vuole proseguire), si prosegue su tracce di sentiero fino al crinale appenninico spartiacque e poi in vetta (m. 1861), dove si ammira un vasto panorama su tutto il tratto appenninico e sul versante a mare, suggellato dai sottostanti laghi. Discesa per crinale fino a Passo Compione (m. 1794), da dove sul sent. 116, che aggira a mezza costa il M. Losanna, si arriva ai Tornini e poi alle Capanne di Garbia, per poi scendere a Iera.

**ITINERARIO** Iera (m. 524) - Cap. Garbia (m. 958) - Case Verzella (m. 1433) - M. Sillara (m. 1861) - Passo Compione (m. 1794) - Cap. Tornini (m. 1284) - Iera (m. 524)

**DIFFICOLTÀ** EE (per chi vuole fare tutto il percorso, altrimenti E)

**DISLIVELLO** +1250 -1250m

**TEMPI** 7,30-8h

**ACCOMPAGNATORI** L. Geloni, A. Piccini, A. Bogazzi

**PARTENZA** ore 7 da Esselunga Avenza



Alpi Apuane

## PIZZO DELLE SAETTE DA ISOLA SANTA

MAGGIO

3

Il percorso inizia nei pressi del caratteristico borgo di Isola Santa e attraversa la diga sulla Turrîte Secca. Si procede su sentiero fino al paese abbandonato di Col di Favilla, con la sua chiesa ancora utilizzata per particolari ricorrenze. Arrivati all'attacco della Borra Canala, si continua a salire in ambiente severo e spettacolare e prima di raggiungere la Focetta del Puntone svoltiamo a destra alla base della parete nord-est del Pizzo delle Saette, da percorrere in alcuni punti con una certa attenzione. Percorso un breve tratto del crinale, che unisce la nostra meta alla Pania della Croce, un ripido canalino roccioso è la via di accesso che conduce alla vetta del Pizzo delle Saette.

Tornati sulla cresta, una traccia di sentiero taglia il pendio versante Mosceta e si ricongiunge con quello che scende dalla vetta della Pania della Croce. Dopo una rapida sosta al rifugio del Freo torneremo verso Col di Favilla, chiudendo l'anello e ripercorrendo fino a Isola Santa il tracciato dell'andata.

**ITINERARIO** Isola Santa 550 m - Col di Favilla 940 m - Pizzo delle Saette - 1720 m - Isola Santa

**DIFFICOLTÀ** EE

**DISLIVELLO** +1200 -1200m

**TEMPI** 7h

**ACCOMPAGNATORI** L. Geloni, L. Silvestri, G. Marchi

**PARTENZA** ore 7,30 da Esselunga Avenza



Borghi di Fosdinovo

## ANELLO DA GIUCANO Un viaggio nella storia e nella natura

MAGGIO

3

Affascinante percorso ad anello nel cuore della Lunigiana, un'occasione per camminare nella natura rigogliosa ma anche un vero e proprio viaggio nel tempo che tocca importanti snodi di memoria e tradizione. Il tracciato si sviluppa attraverso borghi storici e luoghi significativi: Giucano è un borgo tipico che conserva l'architettura rurale della zona, il villaggio di Carignano si raccoglie intorno alla sua chiesa, il piccolo abitato di Canepari è un insediamento nato alla fine del XVII secolo e deve il suo nome alla coltivazione della canapa, favorita dall'abbondanza di acqua. Questi borghi, seppur minori, sono custodi di secoli di vita contadina e di tradizioni locali, offrono scorci pittoreschi e testimonianze di un passato legato alla terra. Visiteremo il museo audiovisivo della Resistenza, un luogo della memoria, un punto di sosta di alto valore storico e culturale, un moderno centro di elaborazione della memoria storica, che utilizza video ambientazioni e percorsi interattivi permanenti per trasmettere la storia degli anni che hanno portato alla nascita della democrazia italiana in una sintesi tra storia, memoria, cultura e natura nel suggestivo territorio di Fosdinovo.

**LUNGHEZZA COMPLESSIVA** circa 12 chilometri

**DIFFICOLTÀ** T

**DISLIVELLO** 600 m

**TEMPI** 4h

**ACCOMPAGNATORI** G. Dazzi, L. Francia

**PARTENZA** ore 8 da Esselunga Avenza con auto proprie



Alpi Apuane

## MARMITTE DEI GIGANTI

Salita dal fosso del Fato Nero e discesa dal fosso dell'Anguillaia



Iscrizioni aperte a un numero massimo di 15 persone.

Itinerario che si svolge interamente in ambiente severo, ma di grande fascino, cinto dalla mole del monte Sumbra che sovrasta tutta la vallata della Turrite Secca.

Lasciate le auto nel piazzale antistante alla galleria, nei pressi degli edifici abbandonati della Henraux, si prende il sentiero SAV (Sentiero Alta Versilia) che conduce al fosso del Fatonero, inoltrandosi in ambiente selvaggio costeggiato dall'alveo della Turrite Secca, dove si incontrano vecchi saggi di cava. In circa un'ora si arriva all'attacco del fosso del Fatonero che discende dal monte Fiocca, trovando le prime marmitte. Da qui s'inizia a salire superando alcuni tratti con l'uso delle corde. L'obiettivo è arrivare al passo Contapecore a 1480 m e poi ridiscendere al di là dal crinale fino a incontrare la grande placconata, dove iniziano le Marmitte dei Giganti. La discesa di questo canale richiede il costante utilizzo della corda e per questo è consigliato a escursionisti esperti, che sappiano attrezzare le circa venti discese in piena autonomia.

**ATTREZZATURA** Imbraco, casco, discensore, una longe, un cordino per nodo prussik e due moschettoni

**DIFFICOLTÀ** EEA con qualche passaggio di II° grado nel fosso del Fato-nero

**DISLIVELLO** +700 m -700 m

**TEMPI** 8h

**DIRETTORI DI ESCURSIONE** F. Tonazzini, L. Silvestri, A. Bogazzi, A. Ferretti, A. Piccini

**PARTENZA** ore 7 da Esselunga Avenza



Alpi Apuane

## TORRIONE FIGARI Canal Camino



Il numero di persone che potranno partecipare sarà comunicato in rapporto al numero dei capicordata.

L'avvicinamento avviene con partenza da Vinca. Si parcheggia alla fine della strada asfaltata che prosegue oltre il paese. Passando per il rifugio Garnerone si raggiunge la Foce Rasori, si traversa a sx e a mezza costa in direzione del Torrione con il caratteristico masso sulla vetta che si raggiunge dopo un'arrampicata, legati in cordata, con passaggi fino al III grado UUIAA.

**ATTREZZATURA** Imbraco, due moschettoni, casco, discensore e qualche cordino

**DIFFICOLTÀ** Alpinistica con passaggi fino al III°

**TEMPI** 8h

**ACCOMPAGNATORE DI ALPINISMO** R. Todisco

**CALZATURE TREKKING / TEMPO LIBERO**  
**ABBIGLIAMENTO OUTDOOR**

**MAM FORNITURE**  
ABBIGLIAMENTO PROFESSIONALE PERSONALIZZATO E DPI

Viale Galileo Galilei 122/E, Marina di Carrara (MS) | Tel. 0585 1694331 - Cell. 375 8516992 | www.adafornitura.it

FITWELL LOMER kayland LA SPORTIVA CAMP AKU HH

Per i soci CAI sconto 15% sul prezzo di listino



Giornata Verde: Alpi Apuane

## UN BALZONE NEL PASSATO Tra natura e archeologia industriale



Un percorso che ci porta a scoprire le testimonianze di una funicolare che trasportava il marmo dalle cave del Monte Sagro, in un contesto paesaggistico di grande bellezza: le Alpi Apuane. Da Acquasparta raggiungeremo Case Cardeto con bella vista sulla Rocca di Tenerano e sulla Lunigiana, ma il vero protagonista di questa escursione è il Balzone, un dirupo che nasconde una storia sorprendente. Qui, tra il 1924-27, fu costruita la più grande e potente teleferica industriale d'Europa, la Funicolare della Ditta Walton, che serviva a trasportare i blocchi di marmo estratti nelle cave del Monte Sagro. Dopo aver visitato il Balzone, proseguiremo lungo la via marmifera di cava, che ci mostrerà le cicatrici lasciate dall'attività estrattiva, fino a raggiungere il Rifugio CAI Carrara.

**DIFFICOLTÀ** E

**DISLIVELLO** 580 m

**TEMPI** 5h oltre le soste

**ACCOMPAGNATORI** M. Lucchetti, G. Cimoli

**PARTENZA** ore 7,30 da Carrara, piazza Farini con auto proprie



Alpi Apuane

## WEEK-END AL RIFUGIO GARNERONE



**DIRETTORE DI ESCURSIONE** G. Fazzi



Giornata Verde: Alpi Apuane

## FAGGIA GRANDE - RIFUGIO CARRARA Percorso di rilevanza ambientale e storico-archeologica



La commissione T.A.M. propone questa escursione su un ampio crinale che si affaccia sulle cave di Crestola, con in vista le cave Ruggetta; dal lato opposto si apre il bacino estrattivo Pescina – Boccanaglia. Una cava, in particolare, attiva tra le due guerre mondiali, attira l'attenzione per due grosse cariche pronte per la lizzazione, che ci ricordano che in questo piccolo sito, considerato un saggio di cava, era estratto il "Nero di Conca", calcare selcifero utilizzato dallo scultore Arturo Dazzi per la copia del Cavallino, situato in Piazza Matteotti a Carrara.

La sua opera originale, in marmo Nero di Colonnata, si trova presso la biblioteca dell'Accademia di Belle Arti di Carrara. Non è questo il solo sito interessante. Lungo il percorso troveremo incisi nella roccia dei marchi di cava risalenti a dopo l'editto di Maria Teresa promulgato nel 1751, che dava la possibilità di aprire una cava apponendovi il proprio marchio, che solitamente erano le iniziali seguite da una croce, se la cava veniva aperta su un crinale. Questa legge decadde con la fine della dominazione Estense. A circa 800 metri di quota ci troviamo davanti al soggetto più interessante: un manufatto di interesse storico-archeologico, censito dalla sovrintendenza. Si tratta di un masso inciso con forme probabilmente risalenti alla cultura Ligure Apuana.

Lasciate le auto a Pulcinacchia, località poco sopra il paese di Torano, si prende la traccia che porta alla cresta della Faggia Grande. La vista si apre dalle montagne al mare.

L'ultimo tratto, sempre in ripida salita, si ricongiunge alla cresta del Pesaro e raggiunge la strada.

Al rifugio Carrara faremo una sosta prima di ripartire per le Capanne Ferrari dove, preso il sentiero 140, passando per la località Pianacce, arriviamo sulla strada asfaltata, poco distante dalle auto.

**ITINERARIO** Pulcinacchia 220 m - Campo Cecina 1320 m - Pulcinacchia

**DIFFICOLTÀ** E

**DISLIVELLO** +1100 -1100m

**TEMPI** 7h

**DIRETTORI DI ESCURSIONE** G. Faggioni, L. Geloni, A. Solieri, A. Branca

**PARTENZA** ore 7,30 da Esselunga Avenza



Prealpi Orobie

## MONTE RESEGONE

Ferrate Gamma 1 e Centenario

MAGGIO

30-31



William Paget, Veduta sopra Torano. Acquerello su carta, 1821

La ferrata Gamma 1, è una delle ferrate più conosciute e più praticate delle Prealpi lombarde. Due sono i tratti che la caratterizzano maggiormente: la forte esposizione e il numero di scale che sembrano non finire mai. Tuttavia è una ferrata non difficile, ma comunque d'impegno fisico piuttosto elevato, dovuto al dislivello da superare. Molto interessante dal punto di vista panoramico con magnifica vista sul lago di Lecco, sulle Grigne e sulla pianura Lombarda.

Dal piazzale della funivia, dove arriviamo con le macchine, in circa venti minuti si raggiunge l'attacco della ferrata Gamma 1, che conduce a Pian d'Erna. Il rifugio, in cui avverrà il pernottamento, sarà individuato in base alla disponibilità dei posti letto.

Il secondo giorno, sia utilizzando la ferrata Silvano De Franco, o in alternativa un facile sentiero che arriva all'attacco del via ferrata del Centenario, conducono sul monte Resegone. Dopo una breve sosta al rifugio Stoppani, su sentiero si arriva nuovamente a Pia d'Erna e tramite la funivia si torna alle macchine.

**ATTREZZATURA** Kit completo da ferrata e casco cordino, o longe, e due moschettoni

**DIFFICOLTÀ** EEA- PD

**DISLIVELLO** +575 m

**TEMPI** La ferrata Gamma 1 circa 3h in totale - La ferrata del Centenario circa 50 minuti

**DIRETTORI DI ESCURSIONE** N. Lugarini, D. Pini

**PARTENZA** ore 8 da Esselunga Avenza



Giornata Verde: Alpi Apuane

## VAL SERENAIA con sosta al Bivacco K2



La Val Serenaia e Orto di Donna, rappresentano uno dei luoghi più affascinanti delle Alpi Apuane: una conca glaciale circondata da alcune delle montagne più belle tra le quali spicca il Monte Pisanino, massima vetta apuana con i suoi 1947 metri. La zona è ricca di boschi e di belle e rare fioriture. Dal Rifugio Donegani con il sentiero 187 si sale a Foce Sigglioli, raggiungeremo Foce Giovo e il Rifugio Orto di Donna, dove sostaremo per il pranzo. Prima di rientrare al punto di partenza faremo una sosta al Bivacco K2 di proprietà della Sezione CAI di Carrara.

**ITINERARIO** Rifugio Donegani 1150 m, Foce Sigglioli 1450 m, Foce Giovo 1500 m, Bivacco K2 1500 m, Rifugio Orto di Donna 1496 m

**DIFFICOLTÀ** E

**DISLIVELLO** 500 m

**TEMPI** 5h oltre le soste

**ACCOMPAGNATORI** L. Faraoni, G. Cimoli

**PARTENZA** ore 7,30 in pullman da Carrara, a seguire Esselunga Avenza



Giornata dei parchi: Alpi Apuane

## MONTE CORCHIA DAL CANALE DEL PIROSETTO

CAI Carrara - CAI Sarzana



Da passo Croce (1150 m) si prende la strada marmifera, chiusa da una sbarra, che conduce alla Cava dei Tavolini. Percorsi alcuni tornanti, una freccia blu e alcune scritte scolorite indicano l'inizio della salita che conduce al Canale del Pirosetto. All'inizio della risalita del canale c'è da superare un breve passaggio di 1° che si oltrepassa facilmente e si continua fino a raggiungere l'uscita del canale. Il cammino prosegue in direzione dell'antecima, posta a 1627 metri di quota, e da qui inizia la discesa che conduce alla selletta che divide le due vette. Ancora un breve tratto di salita e si arriva alla vetta del monte Corchia (1678 m).

La discesa avviene seguendo il crinale del versante Est e superato il bivacco Lusa Lanzoni (incendiato nel 1994), la cresta si presenta in alcuni tratti esposta, quindi è necessario fare attenzione nel percorrerla.

Dal Rifugio del Freo, per il sentiero 129 si arriva a Fociomboli (1230 m) e poi a Passo Croce.

**ITINERARIO** Passo Croce – Cima ovest del Corchia – Vetta del Corchia – Rifugio Del Freo – Passo Croce

**DIFFICOLTÀ** EE

**DISLIVELLO** +760 m -760 m

**TEMPI** 6h

**DIRETTORI DI ESCURSIONE CAI SARZANA** Giuseppe Campanile (389 9990051), Roberto Nardi (349 4727847) Numero partecipanti per la Sezione di Sarzana 20

**REFERENTI CAI CARRARA** L. Geloni, L. Silvestri. Numero partecipanti per la Sezione di Carrara 20



Appennino Tosco Emiliano

## MONTE PRATO FIORITO E MONTE CORONATO

La Via degli Avi in Val di Lima



Raggiungeremo la cima del Monte Prato Fiorito percorrendo un bellissimo anello sulla Via degli Avi, la dedica agli Avi è un omaggio alle genti che hanno fatto la storia di questi luoghi. Dal paese di Montefegatesi ha inizio il panoramico percorso ad anello, lungo circa 10 km, raggiungeremo la cima di Prato Fiorito ammirandone le fioriture, con la vista che spazia dalle Apuane ad ovest, agli Appennini a nord con l'Alpe delle Tre Potenze, sotto di noi la Val di Lima. Dopo una pausa, raggiungeremo la Foce del Trebbio e la vetta del Monte Coronato. Da qui torneremo al punto di partenza attraversando un bosco di castagni secolari.

**ITINERARIO** Montefegatesi 815 m, Foce al Trebbio 1128 m, Monte Prato Fiorito 1298 m, Monte Coronato 1218 m

**DIFFICOLTÀ** E

**DISLIVELLO** 615 m

**TEMPI** 5h oltre le soste

**ACCOMPAGNATORI** E. Fusani, R. Musetti

**PARTENZA** ore 7,30 in pullman da Carrara, a seguire Esselunga Avenza



Appennino Tosco-Emiliano

## ATTRAVERSATA PASSO DI PRADARENA-CASONE PROFECCHIA



Trekking che si sviluppa quasi interamente sul crinale divisorio tra l'Emilia e la Toscana. Non presenta alcuna difficoltà tecnica, ma per la sua lunghezza è raccomandato un buon allenamento.

Dal passo di Pradarena, si prende un ampio stradello che in leggera salita prosegue sotto il crinale del monte Asinara. In prossimità del monte Sillano si abbandona iniziando a salire fino al raggiungimento della vetta. Da qui inizia il percorso di crinale, che non abbandoneremo più fino a Bocca di Massa. In successione saranno raggiunti alcuni passi e le vette dei monti Soraggio 1800 m, Le Porraie 1839 m, il passo Romecchio e la cappella di San Bartolomeo 1687 m, il monte Castellino 1946 m, e infine la vetta più alta della Toscana, il monte Prado 2054 m. Proseguendo ancora il crinale e superate le vette del monte Vecchio 1982 m e del Cella 1942 m, si arriva a Bocca di Massa. Scendendo in direzione del rifugio Cella ci inoltriamo in una bella faggeta e in seguito si arriva a Casone Profecchia. Una nota legata al folclore la dedichiamo alla cappella di San Bartolomeo al passo di Romecchio, un tempo terra di transumanza tra la Toscana e l'Emilia Romagna. Dal 1991, ogni due anni, questo luogo si anima con una processione in onore del Santo portato in spalla dai volenterosi abitanti del paese di Metello, Comune di Sillano-Giuncugnano.

**ITINERARIO** Casone Profecchia 1314 m - Monte Prado 2054 m - passo di Pradarena 1579 m

**DIFFICOLTÀ** E

**DISLIVELLO** +1000 m -960 m

**TEMPI** 7h

**DIRETTORI DI ESCURSIONE** A. Solieri- G. Bogazzi



Appennino Tosco Emiliano

## RISERVA NATURALE DELL'ALPE DELLA LUNA



Due giorni di trekking nel cuore dell'Appennino Tosco Emiliano, in una riserva caratterizzata da fitti boschi, frequentati da molti daini, intrecci di ruscelli e torrenti, blocchi di marne e arenarie, tra cui il più scenografico è la Ripa della Luna, a forma di falce. Da qui passava la linea gotica e non mancano testimonianze della Seconda Guerra Mondiale.

**GIORNO 1:** Anello sul crinale dell'Alpe della Luna con partenza dal rifugio La Spinella, raggiungeremo il monte dei Frati (1454 m) e scenderemo lungo il "Bruciato" in direzione del Col di Pegli. Raggiunto il rifugio Pian delle Capanne torneremo ai prati della Spinella per il pernottamento in autogestione al rifugio La Spinella

**Giorno 2:** La via dei contrabbandieri, percorso che si sviluppa nella valle di Gorgoscuro, usata durante la seconda guerra mondiale per contrabbandare sale e tabacco. L'anello lungo una pista forestale offre interessanti passaggi ai resti di una rocca e vari casolari, con scorci panoramici verso l'Alpe e la Ripa della Luna.

**DIFFICOLTÀ** E

**DISLIVELLO - DISTANZA** primo giorno 500 m, circa 12 km - secondo giorno 430 m, circa 8 km

**ACCOMPAGNATORI** E. Fusani, C. Menconi

**PARTENZA** ore 8 pullman da Carrara, a seguire Esselunga Avenza



ALPI GIULIE

## JOF DI MONTASIO m. 2753 MONTE CANIN m. 2587



Con questa uscita completeremo, dopo circa dieci anni di escursioni annuali, la frequentazione di tutto l'arco alpino, secondo la classica suddivisione, oramai soppiantata da quella della SOIUSA (Suddivisione Orografica Internazionale Unificata del Sistema Alpino). Le Giulie sono l'ultima porzione orientale delle Alpi e orograficamente proseguono ad est con le Alpi Dinariche; da sempre territorio di confine fra popoli e civiltà non hanno cime molto elevate, ma assai severe e selvagge, inoltre possiedono i valichi più bassi delle Alpi, dai quali sono passate, da millenni, moltissime invasioni e migrazioni. Le Giulie occidentali sono in gran parte in territorio italiano, mentre le orientali, meno alpinistiche, sono quasi interamente in territorio sloveno, territorio dove è situata la montagna più alta del gruppo, il Monte Tricorno (Triglav).

Data la relativa distanza fra le due vette, meta delle nostre escursioni, dovremo alloggiare in due rifugi diversi, con partenza da Sella Nevea (m. 1162), e cioè il Rifugio Giacomo di Brazzà al Montasio (m. 1660) e il Rifugio Celso Gilberti (m. 1850).

**PRIMO GIORNO** In auto, arriveremo, salendo dalla Valle Raccolana, alla Sella Nevea e poi ai Piani di Montasio (m. 1502), e da qui, in circa mezz'ora, al Rif. Brazzà (m. 1660); cena e pernottamento.

**SECONDO GIORNO** Saliremo allo Jof di Montasio (m. 2753), seconda vetta delle Alpi Giulie, per la via normale, con un dislivello di circa 1200 metri, passando dalla Forca dei Disteis e salendo per la cresta est-sud-est, con tratti attrezzati ed esposti, in circa 4,00-4,30 ore; discesa per la via di salita fino al rifugio, dove pernosteremo. Possibilità di via di salita alternativa da valutare sul posto a seconda delle condizioni ambientali.

**TERZO GIORNO** Discesa fino alle auto e poi a Sella Nevea, e poi salita al Rif. Gilberti in circa due ore, con possibilità di salire in funivia, accorciando il percorso.

**QUARTO GIORNO** Salita al Monte Canin per la via Julia, attrezzata, passando dalla sella Bila Pec e attraversando tratti con possibilità di trovare neve e su detriti, in circa 3,00-3,30 ore; discesa per la via di salita e pernottamento al rifugio.

L'ultimo giorno sarà dedicato ad un giro turistico al Lago del Predil e alla discesa lungo la Valle del Rio del Lago fino a Tarvisio, da dove, presa l'autostrada, torneremo a Carrara.

**INDISPENSABILE** il necessario per le vie ferrate (casco, imbraco, cordini, materiale da ferrata) e il sacco lenzuolo, che è obbligatorio nei rifugi, nonché discreta esperienza alpinistica e dimestichezza con le vie ferrate.

**ACCOMPAGNATORI** G. Bogazzi, A. Piccini

Prenotazioni dal 1° aprile con caparra di 50 euro; le iscrizioni saranno chiuse il 1° giugno per motivi organizzativi.



**Pio Tosini** S.p.A.  
INDUSTRIA PROSCIUTTI - LANGHIRANO - PARMA - ITALIA

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



Giornata Sentiero Italia: Alpi Apuane

## TRAVERSATA DEL MONTE SUMBRA DA ARNI CAI Carrara - CAI Sarzana

GIUGNO

28



Per il tratto di ferrata che conduce alla vetta del monte Sumbra è obbligatorio il kit e il casco

Dopo aver portato alcune auto a Capanne di Careggine, si inizia la nostra escursione da Arni con il sentiero 144 passando dalle case Oriali per proseguire sotto le pendici del Monte Fiocca, che viene aggirato fino al Malpasso. Scendiamo per percorrere il bosco del Fatonero e raggiungere la sella del Passo Contapecore e il Passo di Fiocca. Con la ferrata (Ricciardo Malfatti) ci portiamo in prossimità della vetta, che sarà raggiunta dopo una breve salita. Scendiamo seguendo il crinale erboso e continuando il sentiero su roccia, parallelo al crinale, entriamo nella faggeta, che seguiremo fino al Colle delle Capanne. Ora il sentiero esce in una prateria panoramica sulle Panie per rientrare nuovamente nel bosco. A questo punto scendiamo per balze erbose alla caratteristica fenditura nella roccia larga meno di un metro e lunga circa venti e in seguito a Capanne di Careggine. Da qui ritorno ad Arni con le auto lasciate il mattino.

**ITINERARIO** Arni 950 m – monte Sumbra 1765 m Capanne di Careggine 876 m

**DIFFICOLTÀ** EE

**DISLIVELLO** +1000 m -900 m

**TEMPI** 7h

**DIRETTORI DI ESCURSIONE CAI SARZANA** Primo Tonelli (338 9158389), Flavio Battistini (348 5116040)

**REFERENTI CAI CARRARA** A. Solieri, A. Branca

**PARTENZA** ore 7,30 da Esselunga Avenza



Appennino Tosco Emiliano

## MONTE ACUTO

Anello dal Passo del Lagastrello



Il Monte Acuto, detto localmente Pizzacuto, domina la conca del Lagastrello, estrema propaggine occidentale del gruppo dell'Alpe di Succiso. Grandiose morfologie glaciali hanno generato numerose torbiere e laghetti di grande interesse. Presso l'unico lago fu edificato nel 1980 il Rif. Sarzana dall'omonima sezione CAI. Percorreremo un anello con partenza dal Passo del Lagastrello, sfruttando alcuni sentieri poco conosciuti, ma di grande bellezza e interesse naturalistico. Giunti alla Sella del Monte Acuto valuteremo in base ai partecipanti la salita in vetta.

**ITINERARIO** Passo Lagastrello 1197 m, Passo del Giogo 1255 m, Sella Monte Acuto 1738 m, Monte Acuto 1785 m, Rifugio Città di Sarzana 1581 m

**DIFFICOLTÀ** E

**DISLIVELLO** 585 m

**TEMPI** 5h oltre le soste

**ACCOMPAGNATORI** G. Cimoli, R. Musetti

**PARTENZA** ore 7,30 in pullman da Carrara, a seguire Esselunga Avenza



Valle d'Aosta - Gruppo del monte Bianco

**DOMES DE MIAGE** mt.3673,  
traversata



Dopo 31 anni la Sezione Cai di Carrara ripropone questa salita nel Gruppo del Monte Bianco. Interessante sarà il confronto con le diapositive fatte nel lontano 1994 con la situazione attuale della montagna.

Il Domes de Miage sono sempre stati un luogo magico del gruppo del Monte Bianco perché rappresentano una salita di iniziazione per eccellenza. Ascensione splendida, ambiente severo e poco affollato. Già dalla partenza tutto concorre alla meraviglia. Siamo proprio alla fine del massiccio, in quelle pieghe della montagna dove l'ambiente è differente. Attraverso una foresta silenziosa e quieta, il tracciato va a districarsi al di sopra delle gole. Poi improvvisamente si butta verso una lingua glaciale. Anche in piena estate una corrente fresca scende dalle montagne. Il ghiacciaio di Trêlatete ci accompagnerà per due giorni. L'estetica cresta dei Domes si stende per più di tre chilometri, dal Col de Miage a nord est al Col de la Beranger a sud-ovest e presenta cinque punte. Rappresenta uno dei migliori esordi per chi voglia scoprire l'alpinismo e le salite in cresta. Si ha costantemente l'impressione di essere alla frontiera di qualcosa di intangibile. Con una buona condizione fisica questa salita può essere approcciata da chiunque possieda un minimo di esperienza alpinistica.

**PRIMO GIORNO** Arrivo a Chamonix per le 12. Dopo una pausa si raggiunge la frazione di Cugnion mt.1200, dalla quale si imbecca il sentiero per l'Hôtellerie de Trêlatête mt.1970. Si segue la mulattiera che sale nel bosco di conifere per poi continuare a mezza costa ai piedi di una bastionata rocciosa fino al rifugio. Cena e pernottamento.

Dislivello + 770 - Diff. E - Ore 2

**SECONDO GIORNO** Dal rifugio Trelatete iniziamo la salita per il rifugio dei Conscrits mt.2580: il sentiero per arrivare, attrezzato nel 2013 in alternativa a quello sul Glacier de Trelatete ormai destinato principalmente agli scialpinisti, è ben realizzato ma anche decisamente molto lungo, attrezzato nei punti più impegnativi con canaponi e un ponte tibetano che con vari saliscendi passa a mezzacosta. Nel pomeriggio controllo materiali e composizione delle cordate. Cena e pernottamento. Dislivelli + 750 - 140 - Diff. EEA - Ore 3.

**TERZO GIORNO** Partenza prima dell'alba: si segue la traccia o gli ometti che portano verso est dopo circa un'oretta di leggera salita sul ghiacciaio di Tre la Tetè. Lo si percorre più o meno al centro in direzione del Col Infranchissabile, quindi si devia sulla sx fra enormi crepacci fino al colle del Domes mt.3564 (circa 4 ore dal rifugio).

Da qui seguire verso est la cresta che porta in breve al Dome est, punto culminante del gruppo mt.3673

Tornati al colle, si prosegue verso sud-ovest, seguendo il filo della cresta con saliscendi (probabili cornici) fino al coreografico Dome centrale e quindi al Dome ovest mt.3670. Da qui si scende lungo il ripido scivolo ovest fino al colle de Beranger mt.3348, per poi salire per roccette fino alla cima dell'Aiguille de Beranger mt.3425 (2 ore circa dal Colle des Domes).

Si scende ora lungo il versante S fino ad intravedere il lungo scivolo nevoso che porta alla base dell'Aiguille e poi, da qui, lungo nevai e rocce montonate, si ritorna al rifugio. Cena e pernottamento

Dislivelli + 1300 - 1300. Diff. F - Ore 7/8.

**QUARTO GIORNO** Discesa a valle per i sentieri percorsi nei primi 2 giorni. Dislivelli + 140 - 1520, Diff. EEA/E - ore 3/4

Viaggio di rientro.

**DIFFICOLTÀ** II/PD, l'escursione è riservata a soci allenati, con esperienza nella progressione con ramponi e piccozza e in grado di sostenere un ritmo continuo per un certo numero di ore. Cresta di neve aerea e a volte con cornici e discesa ripida al colle di Berenger (40°). Salita abbastanza lunga, 7/8 ore per tutta la traversata, non sottostimare la discesa

**ATTREZZATURA** piccozza, ramponi, imbrago, 2 moschettoni a ghiera, 2 cordini (1,6 mt e 2,6 mt di lunghezza circa), 2 chiodi da ghiaccio, frontale

**ACCOMPAGNATORI** F. Malignoni, A. Piccini, L. Figaia

**ISCRIZIONI** lunedì 30 Marzo, verrà comunque dato avviso attraverso i soliti canali



Appennino settentrionale

## DAL PASSO DEL CIRONE AL PASSO DELLA CISA Traversata



Un suggestivo itinerario lungo il crinale che segna il confine tra Toscana ed Emilia, immerso nei paesaggi dell'Appennino settentrionale. Il percorso attraversa faggete, ampie praterie d'altura e punti panoramici che regalano viste spettacolari sulle valli del Magra e del Taro. Lungo il cammino si incontrano antichi segnavia della Via Francigena e testimonianze della vita di montagna. Un'escursione di grande fascino naturalistico e storico, ideale per chi ama i percorsi d'altura e i panorami sconfinati. Partendo dal Passo del Cirone su sentiero 00 inizieremo a salire verso le cime che dominano la Val di Magra e la Val Baganza Parmense, passeremo le alture dei Monti Borgognone e Fontanini, camminando tra pascoli e creste, il percorso è segnato da cippi storici che dividevano i Ducati di Parma e di Toscana, passeremo dal geosito del Groppo del Vescovo per arrivare sul monte Valorìa e da qui camminando sull'ultimo tratto della Via Francigena in Emilia, al passo della Cisa.

**DIFFICOLTÀ** E

**DISLIVELLO** + 290 m, - 520 m

**TEMPI** 4,30h oltre le soste

**ACCOMPAGNATORI** M. Lucchetti, G. Cimoli

**PARTENZA** ore 7,30 in pullman da Carrara, a seguire Esselunga Avenza

Alpi Apuane - Campocecina

## LA PREVENZIONE NON VA IN VACANZA



Dopo la buona riuscita dello scorso anno, per affluenza e organizzazione, anche quest'anno la Sezione CAI Carrara propone "la Prevenzione non va in vacanza", abbinata alla Mangialonga.

Luigi Vignale sarà il coordinatore della Commissione Medica Regionale, che congiuntamente ad altri medici organizzeranno sedute con i Soci per parlare di prevenzione.



Alpi Marittime

## RIFUGIO VALASCO Valle Gesso



DIRETTORE DI ESCURSIONE F. Molignoni



Alpi Liguri

## GIRO DEL MARGUAREIS



Il Giro del Marguareis è un'escursione ad anello di più giorni che si sviluppa intorno a Punta Marguareis che, con i suoi 2651 metri d'altitudine, è la montagna più alta delle Alpi Liguri.

Il percorso tocca i principali rifugi della zona attraversando una spettacolare area carsica, modellata da doline, inghiottitoi e rocce calcaree levigate, che rendono il paesaggio unico e quasi lunare.

**1° GIORNO** Da Pian delle Gorre (1.032 m) al Rifugio Garelli (1.970 m) Intrapreso il sentiero, ai margini di un bellissimo bosco di faggi, si segue inizialmente una comoda sterrata che costeggia il torrente, passando nei pressi della suggestiva cascata del Saut. Dopo il bivio per il Vallone del Marguareis, con una salita più ripida, si raggiunge il Rifugio Garelli, ai piedi delle pareti calcaree del Marguareis.

Dislivello positivo: circa 1000 m  
Difficoltà: E.

**2° GIORNO** Dal Rifugio Garelli alla Punta Marguareis (2.651 m), poi al Rifugio Don Barbera (2.079 m)

Dal Rifugio Garelli si risale verso Porta Sestrera (2.228 m), da cui si gode di un ampio panorama sulle Alpi Liguri. Si prosegue poi verso il Colle del Pas e il Lago Rataira, attraversando un ambiente carsico con doline e rocce levigate. Si prende poi il bivio in direzione cima Marguareis (2.651 m), punto culminante del giro, con vista che spazia dal Monviso al mare. La discesa prosegue nel Vallone del Passo Gaine fino al Rifugio Don Barbera, situato nei pressi del Colle dei Signori.

Dislivello positivo: circa 1100 m - Dislivello negativo: circa 1000 m  
Difficoltà: E

**3° GIORNO** Dal Rifugio Don Barbera (2.079 m) al Pian delle Gorre (1.032 m) L'ultima tappa è lunga, ma prevalentemente in discesa. Si attraversa l'altopiano di Pian Ambrogi arrivando alla Capanna Morgantini. Da qui si prosegue verso il passo del Duca, dove comincia una lunga e ripida discesa (La Via del Duca) che porta al Colle del Prel Soprano e poi al Gias degli Arpi e infine nuovamente nei pressi della Cascata del Saut da dove facciamo rientro per il Pian delle Gorre.

Dislivello positivo: circa 450 m - Dislivello negativo: circa 1450 m

Difficoltà: E

Maggiori dettagli saranno forniti nei canali della Sezione a ridosso dell'iscrizione (Aprile).

ACCOMPAGNATORI F. Colli, F. Maffioli



Lunigiana

## STRETTI DI GIAREDO



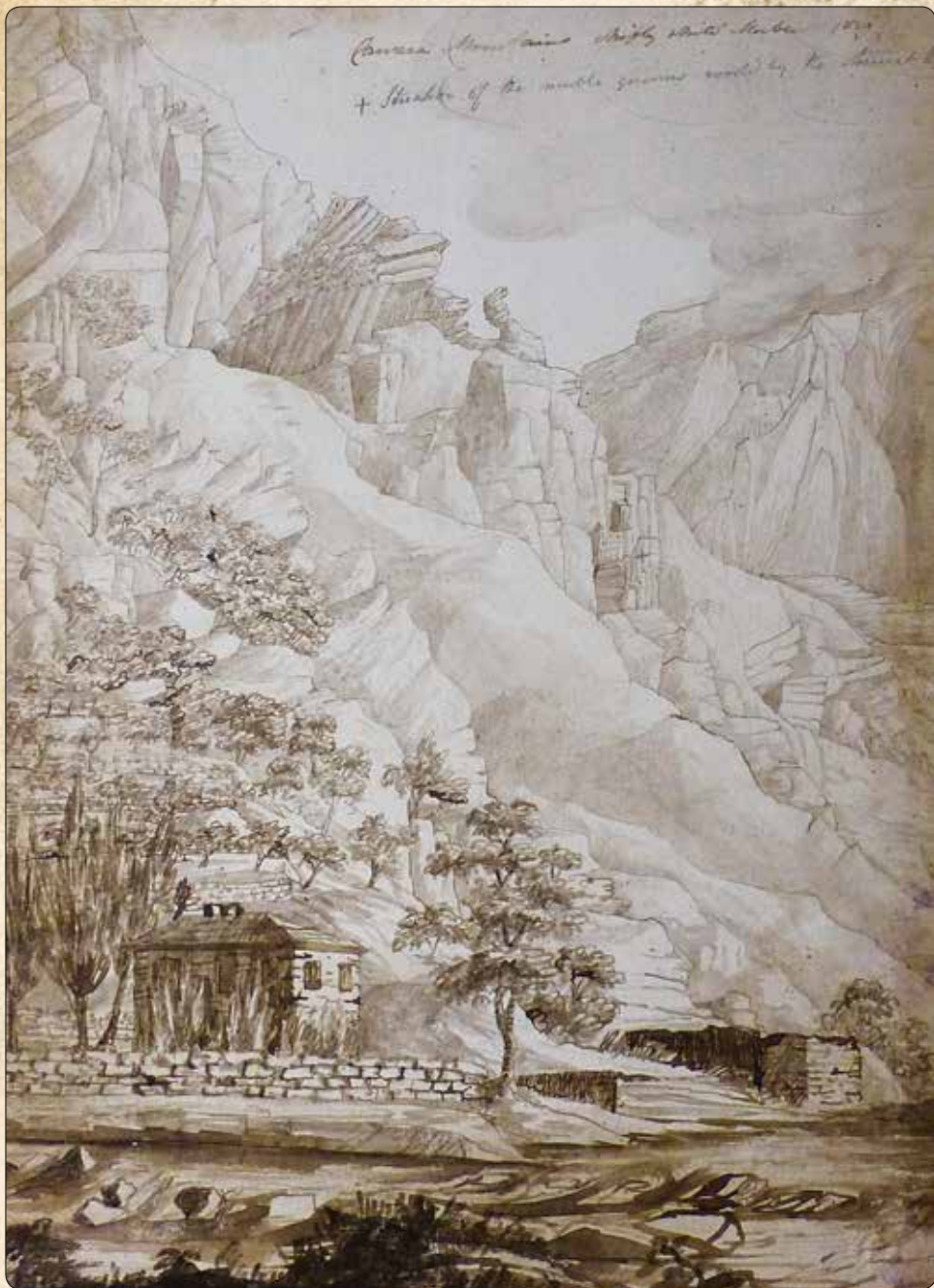
DIRETTORE DI ESCURSIONE G. Fazzi - E. Micheli



**ARTICOLI SPORTIVI MONDO OUTDOOR  
SPECIALIZZATO RUNNING**

**www.sportlifecastelnuovo.it**

**f @ SPORTLIFE CASTELNUOVOMAGRA**



*Carrara Mountains*. Inizialmente attribuito a Edward Strangways (1820-1862).  
 Più probabile, invece, l'attribuzione dell'acquerello allo zio sir William Fox - Strangways (1795-1865).  
 Dimensioni: Cm. 37x25,8. Massa, Raccolta Renzo Nicolini



Alpi Apuane

## MONTE CASTAGNOLO

CAI Carrara - CAI Sarzana

AGOSTO

30

Nonostante la modesta quota il Monte Castagnolo offre una magnifica vista su tutte le Apuane e sulla vallata di Forno e Resceto.

L'escursione inizia da Resceto (m. 485), ultimo centro abitato sulla via Vandelli prima dell'ardua salita alla Tambura; imboccata la via Vandelli, dopo poche centinaia di metri la abbandoniamo per un sentiero sulla sinistra, segn. 170, che costeggia la vecchia via di lizza della Mandriola, poi sale, dopo aver attraversato una cava, abbastanza ripido e con diverse svolte, fino alla foce della Vettolina (m. 1021), situata sul crinale fra il versante di Resceto e il Canale Cerignano. Da qui scendiamo brevemente e dopo aver attraversato una modesta cresta entriamo nella cava delle Bore di Cerignano, dismessa da anni. Dopo una breve discesa sulla via di accesso alla cava prendiamo in sentiero 161 che sale ripido verso un'altra cava, anch'essa abbandonata. Da qui torniamo sul crinale, dove saliamo alla Cima della Croce (m. 1057) e poi al Castagnolo (m. 1010) con i loro vasti panorami. Scesi nel versante di Resceto, proseguiamo sempre sul sent. 161 in mezzo al bosco. Superati vecchi terrazzamenti di coltivazioni, oramai abbandonate, e il bivio per il Monte Girello, ci avviciniamo a Resceto. Dopo aver attraversato una strada sterrata in breve siamo al paese, dove termina l'escursione.

**ITINERARIO** Resceto (m. 485)- Foce della Vettolina (m. 1021)-M. Castagnolo (m.1010)- Monte della Croce (m. 1057) - Resceto

**DIFFICOLTÀ** EE

**DISLIVELLO** +550 m -550 m

**TEMPI** 5,30h

**DIRETTORI DI ESCURSIONE** L. Geloni, A. Piccini, A. Bogazzi

**REFERENTE CAI SARZANA** L. Tognetti

**PARTENZA** ore 7,30 da Esselunga Avenza



Dolomiti Venete  
**MONTE CIVETTA**  
Ferrate Alleghesi e Tissi



Prenotazioni dall'8 aprile, con caparra di 50 euro.  
Saranno chiuse il 7 agosto per motivi organizzativi.

Una spettacolare traversata di tre giorni che ci porterà a toccare la cima del Monte Civetta (3220mt) attraverso la salita della ferrata degli Alleghesi (secondo giorno). Pernottato al rifugio Torrani (3000mt), il giorno seguente scenderemo lungo la bellissima via ferrata Tissi (terzo giorno). Due ferrate assolutamente imperdibili e in un contesto paesaggisticamente da fiaba, entrambe impegnative, ma che sapranno regalare momenti unici nell'aria sottile dell'alta quota.

La salita della ferrata degli Alleghesi ci permetterà di avere delle ineguagliabili visioni sulla parete nord-ovest della Civetta, sulla quale sono state scritte storie indelebili dell'alpinismo dolomitico. Le difficoltà tecniche di questa ferrata non sono particolarmente elevate, ma si sommano alla lunghezza del percorso.

Il terzo giorno percorreremo la ferrata Tissi in discesa, più breve, ma con passaggi tecnicamente più difficili e maggior esposizione.

La definizione del percorso del primo giorno dipenderà dalla disponibilità dei rifugi e sarà comunicato prima dell'apertura delle iscrizioni.

**FERRATA ALLEGHESI**

DIFFICOLTÀ PD  
DIFFICOLTÀ TECNICHE 2/5  
IMPEGNO FISICO 5/5  
DISLIVELLO FERRATA +870 m  
DURATA FERRATA 4,30h

**FERRATA TISSI (discesa)**

DIFFICOLTÀ D  
DIFFICOLTÀ TECNICHE 3/5  
IMPEGNO FISICO 5/5  
DISLIVELLO FERRATA -300 m  
DURATA FERRATA 2,30h

DIRETTORI DI ESCURSIONE A. Bogazzi, A. Ferretti, F. Tonazzini



Appennino Tosco Emiliano  
**MONTE SILLARA E CRESTA DEI LAGHI**  
Anello dal Rifugio Prato Spilla



Escursione panoramica che ci condurrà nel cuore del Parco dei Cento Laghi, lungo l'Appennino Parmense. Costeggeremo i laghi Ballano, Verde, Martini, Compione e Sillara, il sentiero attraversa inizialmente boschi di castagni e faggi, si apre in vallette erbose e mirtilleti fino a raggiungere la vetta del Sillara (1.859m), che domina la valle del Cedra. Per il rientro seguiremo il crinale sino al passo del Giovarello e in discesa sino al rifugio Prato Spilla.

**ITINERARIO** Rifugio Prato Spilla 1352 m, lago Ballano 1333 m, lago Verde 1484 m, capanna Cagnin 1590 m, lago Martini 1720 m, laghi Sillara 1712 m, Monte Sillara 1859 m, Passo Giovarello 1745

**DIFFICOLTÀ** E, alcuni tratti EE

**DISLIVELLO** 735 m

**TEMPI** 5,30h oltre le soste

**ACCOMPAGNATORI** E. Fusani, L. Faraoni

**PARTENZA** ore 7 in pullman da Carrara, a seguire Esselunga Avenza



Sarzana - Via Variante Aurelia 7  
Tel: 0187 624389  
sarzana@monturastore.it



Alpi Apuane

## CRESTA GARNERONE GRONDILICE



Il numero di persone che potranno partecipare sarà comunicato in rapporto al numero dei capicordata.

Itinerario alpinistico di grande coinvolgimento e soddisfazione per chi sarà interessato a questa salita, classificata PD. È comunque richiesta una buona esperienza nelle manovre di corda e piede fermo nei passaggi più delicati

La partenza avviene dalla fine della strada sterrata sopra il paese di Vinca. Si sale fino a Foce Giovo, dove inizia la cresta vera e propria. Si percorre, legandosi in cordata, da Nord a Sud passando i denti del Giovo, le guglie di Vinca, il Gobbo, le punte Garnerone e infine il Grondilice, superando passaggi di III grado UUIAA e calandosi con qualche corda doppia.

**ATTREZZATURA** Imbraco, casco, due moschettoni, discensore e qualche cordino

**DIFFICOLTÀ** Alpinistica con passaggi fino al III°

**TEMPI** 8h

**ACCOMPAGNATORE DI ALPINISMO** R. Todisco



Appennino Tosco-Emiliano

## RIFUGIO MATTEI



Alpi Apuane

## “SPOLVERATA SETTEMBRINA”



È un giro in mountain bike di media difficoltà, ideale per biker con un buon allenamento, che unisce panorami mozzafiato, salite impegnative e discese divertenti

Dal campo sportivo di Fossone, percorreremo un breve tratto su strada asfaltata poco trafficata fino alla pizzeria Napoli, dove inizierà la prima vera salita della giornata. Il percorso si farà via via più ripido e tecnico, conducendoci fino al primo punto panoramico, da cui potremo ammirare le colline e il mare alle nostre spalle.

Proseguiremo poi verso il Monumento ai Caduti, punto di grande suggestione e valore storico, da cui si gode una splendida vista sul caratteristico borgo di Nicola.

Da qui imbrocheremo la strada forestale “La Rena”, un tracciato molto amato dai biker locali: un continuo susseguirsi di salii e scendi con brevi passaggi tecnici e tratti scorrevoli immersi nella macchia mediterranea. Il fondo alterna sterrato compatto a sezioni più sassose che richiedono attenzione e buona padronanza della bici.

Il percorso proseguirà poi sull’asfalto del temuto “Muro di Vallecchia”, una breve ma intensa rampa che metterà alla prova le gambe e la resistenza. Una volta in cima, un tratto più agevole ci condurrà fino a Castelpoggio, dove potremo recuperare energie gustando la celebre focaccina locale.

Dopo la sosta, inizierà la divertente discesa lungo la strada forestale “Sentiero del Soldato”, un tracciato panoramico e mai monotono che ci porterà fino alla Foce di Ortonovo. Da lì, un breve tratto su asfalto ci condurrà al paese di Fontia, punto di accesso all’ultima emozionante discesa: la “Leiseka”, una forestale panoramica con splendida vista sul mare e sugli uliveti, che regalerà sensazioni di libertà e un finale di pura soddisfazione.

**LUNGHEZZA** circa 35 km

**DISLIVELLO POSITIVO** circa 800 m

**TERRENO** misto (asfalto, strade forestali, tratti tecnici)

**DIFFICOLTÀ TECNICA** media (BC – buona capacità tecnica)

**IMPEGNO FISICO** medio-alto

**ACCOMPAGNATORE** A. Pisani



Giornata Verde: Alpi Apuane

## RIFUGIO GARNERONE DA VINCA



Il sentiero che da Vinca si snoda fino al rifugio Garnerone è un sentiero di facile percorrenza che si addentra nel cuore delle Alpi Apuane vicino a La Dimora del Borgo Antico.

Ai piedi del Pizzo Uccello (1781 m), della cresta Garnerone (1745 m) e del versante nord del monte Sagro (1753 m) che domineranno il tracciato, si potrà ammirare a pieno la valle di Vinca e la sua selvaggia orografia circondati da castagni centenari e boschi di abeti. Ci fermeremo per il pranzo nel rifugio, di proprietà la nostra sezione e prima di tornare al punto di partenza, percorreremo il breve tratto sino a Foce di Rasori per ammirare lo splendido panorama sul versante mare.

**ITINERARIO** Vinca 808 m, rifugio Garnerone 1265 m, Foce Rasori 1320 m

**DIFFICOLTÀ** T / E

**DISLIVELLO** 500 m

**TEMPI** 5,30h oltre le soste

**ACCOMPAGNATORI** G. Cimoli, L. Faraoni

**PARTENZA** ore 7,30 da Carrara, piazza Farini con auto proprie



Appennino Tosco-Emiliano

## PASSO DEL GATTO, BIVACCO ROSARIO, MONTE SCALOCCHIO, CÀ GIANNINO CAI Carrara - CAI Sarzana



Interessante itinerario poco frequentato che unisce brevi tratti impegnativi che richiedono l'uso di corde, a tratti su facile terreno con ampie vedute sulle montagne circostanti.

Dalla località passo del Gatto, nei pressi di un vecchio albergo abbandonato, uno stradello-sentiero si inoltra nella faggeta passando dal bivacco Rosario (CAI di Fivizzano), sotto le pendici del monte La Nuda. Da qui s'inizia a salire il vallone dell'Inferno, per uscire poi sulla cresta che digrada dalla vetta della montagna e prosegue in direzione del monte Scalocchio. Arrivati nei pressi del Gendarme un breve, ma erto canalino, (da attrezzare con corda) ci permetterà di scendere e iniziare l'aggiramento del monte Scalocchio, passando per un tratto di sentiero esposto (Gengiva del Gendarme). Raggiunto nuovamente il crinale, dopo aver superato un ripido tratto roccioso, s'inizia a scendere il versante opposto che si affaccia sulla vallata di Mommio. Su terreno facile e panoramico si continua in leggera discesa inoltrandosi in un bosco di abeti e faggi, fino a uscire in prossimità di Cà Giannino.

**ITINERARIO** Passo del Gatto (1260 m)-bivacco Rosario (1700 m) – crinale divisorio (1850 m) - Cà Giannino (1040 m)

**DIFFICOLTÀ** EE

**DISLIVELLO** +700 m -850 m

**TEMPI** 7h

**DIRETTORI DI ESCURSIONE** F. Tonazzini, A. Bogazzi, A. Ferretti

**REFERENTE CAI SARZANA** P. G. Vilaro

**PARTENZA** ore 7 da Esselunga Avenza



Alpi Apuane

## CAVE E VIE DI LIZZA DEL MONTE ALTO CAI Carrara - CAI Pietrasanta

OTTOBRE

4

Anche quest'anno torneremo al monte Alto. Lo scorso anno lo abbiamo salito dal versante sud ovest superando tratti di cresta e ripidi canali, terminando l'ascesa a una selletta attraversata dal sentiero per Retignano. Quest'anno proponiamo il versante sud est, dall'aspetto più severo, ma ricco di storia.

La nostra escursione si concentra su tre aspetti fondamentali: paesaggistici, ambientali e sociali, sui quali l'escavazione ha in parte intaccato l'ambiente e il paesaggio, ma ha anche aiutato a uscire dalla povera economia di sussistenza la popolazione di Retignano. Andremo a visitare un ambiente poco conosciuto, costituito principalmente da antiche cave ancora attrezzate di vie di lizza, in parte aperte negli anni '20 dell'800, come la cava Messette, e dismesse negli anni '60 del '900.

Partendo da Retignano, saliremo alla cava Messette, un autentico museo di archeologia industriale a cielo aperto. Passeremo poi alle cave del Gabbro e in seguito a quelle di Aiola. La peculiarità della cava Aiola Alta è di essere stata aperta sulla parete est del monte Alto, e per raggiungerla occorre percorrere una traccia di sentiero che si apre sulla parete stessa. La discesa dei blocchi avveniva sfruttandone la sua verticalità, e proseguiva lungo la pendenza della via di lizza.

**ITINERARIO** Retignano – cava Messette – cava Gabbro – cave Aiola

**DIFFICOLTÀ** E, con tratto EE

**DISLIVELLO** +400 m -400 m

**TEMPI** 5h

**DIRETTORI DI ESCURSIONE** G. Bogazzi, A. Gasperi, A. Branca

**PARTENZA** ore 7,30 da Esselunga Avenza



Alpi Apuane

## EREMO DI CALOMINI da Galliciano

OTTOBRE

4

L'Eremo di Calomini è un suggestivo complesso architettonico situato alla base di una grande parete strapiombante alta circa 70 metri, è incassato per 15 metri all'interno della roccia.

Dalla piazza del Comune, superato l'arco dell'acquedotto del Nottolini e aggirata la galleria, il sentiero segue, pianeggiante, la destra orografica del torrente Turrite toccando la località Campilato, per raggiungere il bivio delle Crocette, si segue per un breve tratto la strada asfaltata in direzione Verni per imboccare poi la sterrato che scende all'allevamento ittico e alla località Panicaglia. Il sentiero attraversa ora un bel castagneto e supera il torrente con un ponticello in pietra a sella d'asino, si segue un tratto di strada asfaltata fino a incontrare l'attacco della vecchia mulattiera che sale ripidamente all'Eremo.

Il rientro a Galliciano tocca la località Rio Folle e il rione di Sant'Andrea.

**DIFFICOLTÀ** T / E

**DISLIVELLO** 400 m

**TEMPI** 4h oltre le soste

**ACCOMPAGNATORI** G. Cimoli, R. Musetti

**PARTENZA** ore 7,30 pullman da Carrara, a seguire Esselunga Avenza



Val di Lima

## MONTE MEMORIANTE E PENNA DI LUCCHIO

OTTOBRE

11

Percorso ad anello che ci porta a scoprire le cosiddette Dolomiti della Val di Lima. Dal parcheggio della fontana di Lucchio, piccolo borgo del comune di Bagni di Lucca, prendiamo un sentiero localmente noto come Strada della Sambuca, che si sviluppa a mezza costa nel fitto bosco di faggi e castagni. Lasciamo il sentiero che prosegue verso l'abitato di Casoli e risaliamo il bosco trovandoci al cospetto della Cresta di Vallemagna, che dapprima la aggireremo sulla sinistra e poi guadagnando il filo di cresta attraverso qualche passaggio di primo grado raggiungeremo inizialmente il Balzo Rotondo 1054 m. e poi la vetta del Monte Memoriante 1148m. Dopo una sosta caliamo per una traccia fino ad arrivare al punto chiave che è una parolina da disarrampicare e che ci porterà, attraverso un'esile cengia, alla Sella del Romitorio, sella boschiva che separa il Monte Memoriante dalla Penna di Lucchio. Prendiamo il sentiero 384 che conduce in vetta alla Penna di Lucchio 1176 m e proseguendo sul solito sentiero scendiamo alle Calcinaie, dove con sentiero 388 torniamo alle macchine, chiudendo l'anello.

**ITINERARIO** Lucchio 670 m - Balzo Rotondo 1054 m - monte Memoriante 1148 m - Penna di Lucchio 1176 m - Lucchio

**DIFFICOLTÀ** EE

**DISLIVELLO** +900 m -900 m

**TEMPI** 6-7h

**DIRETTORI DI ESCURSIONE** L. Silvestri, F. Tonazzini, G. Marchi

**PARTENZA** ore 7 da Esselunga Avenza



Alpi Apuane

## IN GROTTA - RAMI STORICI DEL CORCHIA

OTTOBRE

18

**DIRETTORE DI ESCURSIONE** G. Fazzi



Pendici Apuane Meridionali

## LE CASCADE DI CANDALLA e i graffiti di Casoli

OTTOBRE

25

Percorreremo un anello seguendo il sentiero C7 del progetto "Camaiore Antiqua", alla riscoperta di vecchi sentieri, attraverso le rovine del Castello di Montecastrese, le Grotte Preistoriche della Penna, la Grotta del Tambugione, la cava seicentesca dello Schizzolino, i ruderi dei polverifici di Grotta Orbaia, i graffiti di Casoli e le cascate di Candalla.

**ITINERARIO** Candalla, Rovine del Castello di Montecastrese, Metato, Casoli, Candalla

**DIFFICOLTÀ** E

**DISLIVELLO** 400m

**TEMPI** 4,30h oltre le soste

**ACCOMPAGNATORI** L. Faraoni, L. Francia

**PARTENZA** ore 8 da Esselunga Avenza con auto proprie

## CASTAGNATA SOCIALE





Alpi Apuane

## MONTE ROVAIO m. 1060

NOVEMBRE

8

Escursione con grandissima varietà di panorami, in ambienti ricchi di storia. Sul Monte Rovaio fu combattuta, durante la seconda guerra mondiale, un'epica battaglia fra truppe naziste e partigiani, con decine di morti.

L'escursione inizia sulla strada provinciale per Castelnuovo Garfagnana, poco dopo Isola Santa: si prende uno stradello che in breve ci porta al paese di Pizzorno (m. 550) dove si imbecca un sentiero, segn. 138, che costeggia il torrente; più in alto lo si attraversa in mezzo a un bosco con ancora ben visibili vecchie carbonaie. S'inizia a salire poi a tornanti fino a Colle Panestra (m. 1010), frazione ormai disabitata. Da qui un comodo sentiero ci conduce alle pendici del Monte Rovaio: continuando sul sentiero si può fare il giro completo del monte, attraversando vecchi ricoveri per animali, molto caratteristici e oramai cadenti; bellissimo punto panoramico con il gruppo delle Panie in bella vista. La restante comitiva che va in vetta risale un ripido crinale che ci conduce fino alla cresta sommitale, da dove, superati alcuni risalti rocciosi, si arriva alla cima (m. 1060). Arrivati nuovamente a Colle Panestra si continua fino alla strada che termina a Piglionico (m. 1150). Si continua sul sent. 127 che costeggia la base del Pizzo delle Saette, poi si prosegue verso Col di Favilla (m. 940), caratteristico paese su un crinale, per poi scendere a Isola Santa (m. 550).

**ITINERARIO** Pizzorno (m. 550)- Colle Panestra (m.1010 )- Monte Rovaio (m. 1060)- Piglionico (m. 1150)-Col di Favilla (m. 940)- Isola Santa (m. 550)

**DIFFICOLTÀ** E (EE per il tratto fino alla vetta)

**DISLIVELLO** +650 m -650 m

**TEMPI** 6-6,30h

**DIRETTORI DI ESCURSIONE** A. Piccini, L. Silvestri, A. Branca

**PARTENZA** ore 7,30 da Esselunga Avenza



Pistoia

## ARRAMPICATA IN FALESIA A MONSUMMANO

**DIRETTORI DI ESCURSIONE** F. Molignoni, A. Vignoli, D. Pini

NOVEMBRE

15



Riviera Ligure

## ANELLO A OTTO INTORNO A CAMPIGLIA

CAI Carrara - CAI Sarzana

Con questo itinerario cammineremo intorno al borgo di Campiglia alla scoperta dei sentieri che conducono all'abitato di Schiara e, in seguito, alle località di Persico e Chioso.

La nostra escursione inizia a Campiglia e prosegue fino alla Fontana di Nozzano, dove potremo vedere una colonia di tritoni e poi scendere verso il paese di Schiara. Tornati a Campiglia proseguiremo verso l'abitato di Persico e dopo averlo raggiunto, torneremo nuovamente a Campiglia. Ci sposteremo poi sul tracciato escursionistico segnalato come 528C. Si tratta di un bellissimo sentiero che taglia il versante in località Navone, fino a incrociare il sentiero n. 528V.

Da qui torneremo verso Campiglia percorrendo in salita la scalinata che ci condurrà all'abitato di Chioso. A un successivo bivio continueremo verso Campiglia, dove terminerà la nostra escursione.

**ITINERARIO** Campiglia 389 m – Fontana di Nozzano 343 m – Schiara 175 m – Campiglia 389 m – Persico/Bivio sentiero 528C . 155 m) – Case Cimo/Bivio sentiero 528V 140 m – Campiglia

**DIFFICOLTÀ** E

**DISLIVELLO** +505 m -505 m

**TEMPI** 4h

**DIRETTORE DI ESCURSIONE** CAI SARZANA Edoardo Voglino (328 4597542)

**REFERENTE** CAI CARRARA A. Piccini

**PARTENZA** ore 7,30 da Esselunga Avenza. Ritrovo a Campiglia ore 9

DICEMBRE

6

Alpi Apuane - Campocecina

## PRANZO SOCIALE



Carrara

## PIZZA CON I GENITORI



Qualità e attenzione al servizio dei nostri clienti

Viale Galileo Galilei 40, 54033 Carrara MS  
Telefono 0585 856896 · [www.vimarsrl.it/](http://www.vimarsrl.it/)



Alpi Apuane

## MONTE FREDDONE PER LA CRESTA NORD EST

CAI Carrara - CAI Sarzana



Montagna isolata e poco frequentata per i suoi versanti ripidi. Le creste, che dalla vetta declinano a valle, si mostrano affilate e scoscese. La cresta nord est, quella che percorreremo, è adatta a escursionisti esperti, che dovranno confrontarsi con passaggi di I° grado

Dalla località Tre Fiumi, s'inizia a salire percorrendo il sentiero che conduce alla località Puntato. Arrivati nel punto in cui il sentiero attraversa il crinale del monte Freddone, lo abbandoneremo per iniziare il lungo tratto di crinale che conduce alla vetta. La cresta presenta brevi tratti di facile arrampicata su solida roccia, che si alternano ad altri su terreno misto fino ad arrivare a una sella situata sulla cresta, a circa 1300 m. Ora, il crinale diviene più affilato ed esposto su entrambi i versanti, dove occorre prestare attenzione fino al raggiungimento della vetta. Seguendo il sentiero che si affaccia sulla località Puntato s'inizia a scendere e si arriva a Fociomboli. La prossima meta è il paesello di Campanice, antica pertinenza di Terrinca, i cui paesani, nella bella stagione, salivano nei pascoli con le loro greggi. Continuando il sentiero immerso nel bosco, si torna alla località Tre Fiumi.

**ITINERARIO** Località Tre Fiumi (800 m) - monte Freddone (1477 m) – località Fociomboli (1280 m) – Campanice (1050 m)

**DIFFICOLTÀ** EE con alcuni passaggi di I° grado

**DISLIVELLO** +700 m -700 m

**TEMPI** 6h

**DIRETTORE DI ESCURSIONE** Edoardo Voglino (328 4597542)

**REFERENTE CAI SARZANA** F. Tonazzini, A. Bogazzi, L. Geloni, A. Ferretti

**PARTENZA** ore 7,30 da Esselunga Avenza

Sede CAI

## SALUTI E AUGURI CON I SOCI IN SEZIONE



Soliera vista dalla S. Margherita Madonna 1821  
Abbatino via quietella



Soliera, 1821. Penna e acquerello su carta, riconducibile al pittore inglese William Strangways

# LE ATTIVITÀ SOCIALI 2026

## Legenda Gruppo:

A: Alpinismo  
C: Cicloescursionismo  
E: Escursionismo  
G: Giovanile  
J: Juniores  
S: Seniores  
T: TAM

2026	Gruppo	Difficoltà	Numero Totale Escursioni: 67
04/1	E	E	Anello da Chiavari (CAI Sarzana)
06/1	S	E	Riomaggiore - Portovenere: Un sentiero tra mare e falesie
18/1	G	E	Treno Trekking in Liguria
25/1	S	E	Monte Ciurlaglia: Apuane insolite
31/1-01/2	E	EAI-PD	Notturna al monte Marmagna, con luna piena
15/2	S E	E	Anello dei Borghi dell'Alta Versilia (Escursionismo e Seniores)
20-22/2	G	F	Saint Barthélemy - sci di fondo
22/2	C	TC	Alla scoperta del Parco di Migliarino, San Rossore e Massaciuccoli
28/2-01/3	S	E	Parco delle Fumarole e le Saline di Volterra
08/3	E	EE+	Pizzo D'Uccello per la cresta di Capradossa
08/3	S	E	Cammino di Aronte (Festa delle Donne)
15/3	E	EE	Renara, Monorotaia, Resceto (con CAI Sarzana)
15/3	S	E	Da Santa Margherita Ligure a San Fruttuoso ... attraverso il Promontorio di Portofino
22/3	E	EE	Montignoso, Lizza del Tascio, Monte Folgorito, Vietina
22/3	G	TC	Lecciona-Foce del Serchio in bicicletta
29/3	E	EE	Monte Forato da Cardoso
29/3	S	E	Cammino di San Jacopo: Pistoia-Serravalle Pistoiese. Tratto di tappa n.3
05/4	E	EE	Altopiano della Vetricia
11-12/4	S	E	Trekking tra la Val D'Orcia e la Val di Chiana
12/4	E	E	Terrinca, mulattiera dei Fontarelli, Colle Cipollaio, foce Fordazzani, Terrinca
19/4	A	AD	Punta Carina (dalla Val Serenaia)
19/4	G	EEA-F	Ferrata Monte Forato
19/4	S	E	Monte Piglione dall'alpeggio di Groppa
26/4	E	EE	Monte Sillara
03/5	E	EE	Pizzo delle Saette da Isola Santa
03/5	S	T	Anello da Giucano: un viaggio nella storia e nella natura
10/5	E	EEA-PD	Marmitte dei Giganti: salita dal fosso del Fato Nero e discesa dal fosso dell'Anguillaia
17/5	A	AD	Torrione Figari: Canal Camino
17/5	S	E	Un Balzone nel passato: tra natura e archeologia industriale (giornata verde)
23-24/5	G	E	Week-End al Rifugio Garnerone
24/5	E T	EE	Faggia Grande e Rifugio Carrara: percorso di rilevanza ambientale e storico-archeologica (TAM)
30-31/5	E	EEA-PD	Monte Resegone: Ferrata Gamma1 e Centenario
31/5	S	E	Val Serenaia ... con sosta al Bivacco K2 (giornata verde)
07/6	E	EE	M.te Corchia dal canale del Pirosetto (CAI Sarzana) (giornata dei parchi)

07/6	S	E	Monte Prato Fiorito e Monte Coronato: la Via degli Avi in Val di Lima
14/6	E	E	Traversata dal Passo di Pradarena a Casone Profecchia
20-24/6	E	EE	Jof di Montasio (2753m) e Monte Canin (2587m)
20-21/6	S	E	Riserva naturale dell'Alpe della Luna
28/6	E	EE	Traversata del M. Sumbra da Arni a Capanne di Careggine (CAI Sarzana) (Sentiero Italia)
05/7	S	E	Monte Acuto: Anello dal Paso del Lagastrello
11-14/7	E	PD	Domes de Miage (3673m): traversata
12/7	S	E	Dal Passo del Cirone al Passo della Cisa: traversata
19/7	-		Campocecina - La prevenzione non va in vacanza
24-26/7	G	E	Rifugio Valasco (Valle Gesso)
31/7-02/8	J	E	Giro del Marguareis
09/8	G	E	Stretti di Giaredo
30/8	E	EE	Monte Castagnolo da Resceto (con CAI Sarzana)
05-07/9	E	EEA-D	Monte Civetta: ferrate Alleghesi e Tissi
06/9	S	EE	Monte Sillara e Cresta dei Laghi: anello dal Rifugio Prato Spilla
13/9	A	PD	Cresta Garnerone-Grondilice
13/9	G	E	Rifugio Mattei
20/9	C	BC	MTB - "Spolverata Settembrina"
20/9	S	E	Capanna Garnerone da Vinca (giornata verde)
27/9	E	EE	Passo del Gatto, Bivacco Rosario, Monte Scalocchio, Cà Giannino (con CAI Sarzana)
04/10	E	EE	Cave e vie di lizza del Monte Alto da Retignano (con CAI Pietrasanta)
04/10	S	E	Eremo di Calomini da Galliciano
11/10	E	EE	Monte Memorante e Penna di Lucchio
18/10	-		Castagnata
18/10	G	F	In Grotta - Rami storici del Corchia
25/10	S	E	Le cascate di Candalla ed i graffiti di Casoli
08/11	E	EE	Monte Rovaio (1060m)
15/11	G	F	Arrampicata in falesia a Monsummano
06/12	E	EE	Anello a otto intorno a Campiglia (CAI Sarzana)
08/12	-		Pranzo Sociale a Campocecina
12/12	G		Pizza con i genitori
13/12	E	EE+	Monte Freddone per la crest Nord-Est (con CAI Sarzana)
23/12	-		Saluti e Auguri con I soci in sezione



### **In copertina**

Lo slanciato picco sovrastante le cave di Crestola, nominato "Gobbetto" (Catasto Estense 1821-24). Gli altri due picchi, a destra, erano citati come "Pontone" e "Pesarro".

Il "Gobbetto" è ben raffigurato anche qua sopra.