



PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ SOCIALI **2022**

Presentazione

Luigi Vignale
Presidente CAI Sez. Carrara Apuane

Alla scadenza dell'inaspettato e inusuale settennato di Presidenza, vi presento il Programma delle attività Sociali 2022 e alcune riflessioni sull'attività svolta nel 2021.

Rileggendo la presentazione dello scorso anno, la frase "...immaginare il 2021 come un anno di rinascita, anche se attenta e graduale"

può essere riproposta anche per il 2022.

Dopo una lunga estate di aperture controllate e un autunno di inaspettata ricrescita della vita economica e sociale del Paese, grazie al civismo e all'esperienza maturata nella lotta alla pandemia, ci ritroviamo a fare i conti con una ripresa dell'attività virale, subdola e mutante, nonostante un ciclo vaccinale guidato con attenzione e fermezza e accettato dalla stragrande maggioranza della società.

Come Medico, Anestesista-Rianimatore, vi dico: "Fate una seria riflessione e credete nella scienza", sperando che la maggior parte dei nostri Soci si sia già vaccinato o si vaccini a breve.

Nel secondo semestre dell'anno ho rilevato difficoltà nella pubblicazione del periodico sezionale *Alpe di Luni*, nonostante le numerose notizie da pubblicare. Siamo un Club di volontari e se chi copre incarichi direzionali a tutti i livelli non può più gestirli dovrebbe comunicarlo al suo gruppo di lavoro e sarebbe sinceramente ringraziato. Invece la comunicazione nel web con la novità dell'informazione settimanale Cai Sezione di Carrara procede al meglio ed è molto seguita.

La partecipazione attiva e costruttiva alla Rete regionale delle Commissioni ci ha permesso di ottimizzare il nostro lavoro e ottenere il giusto contributo economico, migliorare la sicurezza nella manutenzione e fruizione dei sentieri.

La scelta indovinata del Presidente regionale rieleto Tellini di creare un raggruppamento delle Sezioni Apuane ha accelerato il confronto con decisioni importanti (come l'aggiornamento in tempo reale della agibilità e percorribilità dei sentieri apuani) e la voce univoca delle Sezioni apuane ha avuto maggio-



re incisività nelle decisioni politico amministrative del Parco.

Il Calendario Escursioni 2022 si ripresenta con diverse novità e con la possibilità di poterne accogliere anche altre, sempre se saremo in grado di riconquistare con intelligenza e sacrificio le nostre libertà individuali e collettive. Notizia recentissima è la richiesta di partecipazione nella prossima estate al *Primo Festival della Montagna* a Fivizzano, che patrocineremo sicuramente e di cui saremo parte attiva con iniziative culturali in piazza ed escursionistiche nella nostra "adottata" valle di Vinca.

Entro la fine dell'anno sapremo chi gestirà per i prossimi quattro anni il Rifugio Carrara a Campocecina. Mi auguro che si acceleri il lavoro di ristrutturazione intrapreso in questi anni per renderlo accessibile a tutti e effettiva sede nazionale di Montagnaterapia.

La Commissione Montagnaterapia, meglio nota come "Montagna per Tutti" ha continuato la propria missione dentro e fuori dai propri confini territoriali e regionali, dalla Garfagnana allo Spezzino, unendo persone motivate a "camminare" insieme, senza barriere, nella nostra bellissima terra ligure-apuana. La salita in joelette alla Pania di Corfino è stata la nostra prima medaglia d'oro paraolimpica.

Il Cammino di Aronte, questa lunga pedemontana che lega i paesi a monte sopra Carrara, ideato e realizzato con la Fondazione C.R.Carrara e inaugurato lo scorso giugno, è un'ulteriore opportunità di rilancio turistico di Carrara. La Commissione Scuole, fiore all'occhiello da decenni della nostra Sezione, ha portato tanti alunni per questi nuovi cammini (educazione civica e ambientale). Il lavoro di ripristino della Via dei Tedeschi (sentiero 38), conclusosi con l'inaugurazione ufficiale del luglio scorso, ha permesso a tante persone, durante il nevoso inverno 2021, di percorrere in sicurezza l'alta valle di Vinca (turismo sostenibile). Nell'estate ha facilitato il raggiungimento, con mezzi di soccorso, di persone disperse o bloccate per incidenti di parete o nei boschi (sicurezza ambientale).

È nota a tutti la flessione delle iscrizioni a livello locale e nazionale causata dalla prima ondata pandemica sulla vita sociale. Nei primi del 2021 si è purtroppo ripresentato lo stesso problema, ma nel corso dei mesi c'è stato un recupero costante che ci ha riportato a 633 iscritti e ciò fa ben sperare per il 2022. Mi auguro che tutti comprendano che stiamo vivendo un momento di rilancio e spero che venga fuori concretamente l'impegno e il senso di appartenenza a un Club da sempre connotato da unità e costruttività anche nei momenti più critici.

Nel periodo estivo e autunnale, con prudenza e attenzione alle regole anti Covid, siamo riusciti a effettuare alcune gite escursionistiche e alpinistiche sezionali dentro e fuori regione. Nel ringraziare per l'impegno gli organizzatori, vorrei ribadire l'importanza del controllo della efficienza nelle comunicazioni

in itinere (portare sempre le radio della rete Radio Montana che abbiamo in dotazione), della dotazione sanitaria di emergenza, dell'equipaggiamento dei singoli in condizioni meteo instabili, sapendo che talvolta saper rinunciare in parte a certi traguardi (e lo dimostrano i grandi alpinisti) è un segno di grande maturità e di sicurezza per tutti.

Tanto lavoro si è fatto e ci sarà da fare per garantire un futuro migliore ai giovani dell'Europa Green e noi non ci tireremo indietro.

Ringrazio il Direttivo, le Commissioni, i gruppi di lavoro e i soci che hanno mantenuto tra mille difficoltà, ma con grande determinazione e entusiasmo, le nostre molteplici attività e sono pronti a ripartire.

Ricordo, a nome di tutti, con affetto e riconoscenza, le persone che ci hanno lasciato. Il loro esempio ha contribuito a dare vita a una generazione di giovani maturi e motivati.

Credere e lavorare per un presente migliore è il fondamento di un futuro più luminoso.

AD MAIORA

Associazioni, Enti e Istituzioni che hanno collaborato nel 2021 a progetti ed eventi

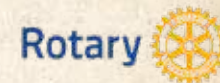


Panathlon Carrara e Massa



COMUNE DI CARRARA
Devotore di Medaglia d'Onore al Merito Civile

Soccorso Alpino Carrara



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

ORGANIGRAMMA

CONSIGLIO DIRETTIVO DELLA SEZIONE

Presidente Luigi Vignale
Vice Presidente Giuseppe Poli
Segretaria Lorenza Canali
Economo Massimo Giananti
Tesoriere Angela Rivieri

Consigliere Nicola Lugarini
Consigliere Fabrizio Molignoni
Consigliere Amerigo Puntelli
Consigliere Paolo Tonarelli

COLLEGIO SINDACI REVISORI DEI CONTI

Presidente Pietro Todisco
Brunella Bologna
Ceccardo Bianchi

COLLEGIO DEI PROBIVIRI

Presidente Giorgio Bezzi
Guglielmo Bogazzi
Pier Luigi Ribolini

DELEGATO ALLA SEDE CENTRALE

Daniela Galimberti

GUIDE, ISTRUTTORI, ACCOMPAGNATORI

Guida Emerita Fedele Codega
Istruttori di alpinismo Paolo Tonarelli
Massimo Giananti

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONISMO

Alessandro Dazzi
Giancarlo Giavarini
Andrea Piccini
Andrea Branca
Guglielmo Bogazzi
Andrea Solieri
Alberto Gozzani
Andrea Ferretti
Franco Tonazzini
Adriano Bogazzi

ACCOMPAGNATORE DI ESCURSIONISMO SENIORES

Giuseppe Poli

ACCOMPAGNATORE NAZIONALE DI ALPINISMO GIOVANILE

Alessandro Vignoli

ACCOMPAGNATORI DI ALPINISMO GIOVANILE

Andrea Maccari
Fabrizio Molignoni
Domenico Pini
Margherita Tommasini (ASAG)
Enrica Micheli (OSAG)
Nicola Lugarini (OSAG)

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.....	Stefano Pucci Giuseppe Poli
Capanna Garnerone.....	Francesco Scarciello Gino Cappelli
Capanna K2.....	Vittorio Caleo

COORDINATORI DELLE COMMISSIONI DI LAVORO

Alpinismo.....	Paolo Tonarelli Massimo Giananti
Alpinismo giovanile.....	Domenico Pini
Cultura.....	Pietro Todisco
Escursionismo e gite.....	Guglielmo Bogazzi
Manifestazioni.....	Brunella Bologna
Montagna Terapia.....	Amerigo Puntelli Andrea Andreani
Rifugi e opere alpine.....	Pietro Todisco
Sentieri.....	Pippo Scarciello Claudio Grigolini
Mountain Bike.....	Andrea Stagnari
Seniores.....	Giuseppe Poli
Commissione scuole.....	Alessandro Vignoli
Direttore del coro.....	Giulio Meccheri
Curatore fotografico.....	Emilio Faggioni
Tutela Ambiente Montano.....	Riccarda Bezzi

BIBLIOTECARI

Roberto Ravani
Antonio Gasperi

NOTIZIARIO ALPE DI LUNI

Direttore responsabile..... Renato Bruschi

ADDETTO STAMPA

Fabrizio Mognoni

TESSERAMENTO 2022

Soci Ordinari	Euro 50,00 (compreso abbonamento alla rivista del CAI nazionale e al periodico sezione ALPE DI LUNI)
Soci Familiari	Euro 30,00
Soci Giovani	Euro 20,00 (inferiori ai 18 anni)
Fratelli di Soci Giovani	GRATIS
Soci Juniores Ordinari	Euro 30,00 (fra i 18 e i 25 anni)
Volontari SAST	Euro 33,00
Coriste Sezionali	Euro 30,00 (senza rivista mensile)
Ammissione Nuovi Soci	Euro 10,00
Duplicato Tessera	Euro 10,00

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



Monte Serrone

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: caicarrara@virgilio.it
Sito internet : www.caicarrara.it

I NOSTRI RIFUGI

RIFUGIO "CARRARA"

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

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

Telefono: 0585 841972

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 Cappelli Gino), previa prenotazione, anche on line sul sito della Sezione.

BIVACCO "K2"

È situato 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 bivacco 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 reso agibile nel 2019. Nel 2022 verrà completato il restauro negli interni e negli esterni.



NUMERI TELEFONICI DEI RIFUGI ALPI APUANE

Rif. Carrara Campocecina	0585 841972
Rif. Conti Finestra Vandelli	0585 793059
Rif. Del Freo- Pietrapana Foce di Mosceta	0584 778007
Rif. Forte dei Marmi Alpe della Grotta	0584 789095
Rif. Rossi Gruppo Panie	0583 710386
Rif. Puliti Arni	340 6797834
Rif. Donegani Orto di Donna	329 2015508
Rif. Val Serenaia Val Serenaia	349 142461
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	338 6493028
Rif. La Fania loc. La Fania	0584 769545
Rif. La Betulla Alpe di S. Antonio	0583 65169
Rif. La Quiete e Il Robbio Prati del Puntato	338 9350953
Baita Buca dei Gracchi Campocatino	0583 664103
Baita Delio Barsi Colle della Poraglia	0584 989753

APPENNINO TOSCO-EMILIANO

Rif. Mattei Prati di Logarghena	0187 830714
Albergo (Rif.) Prato Spilla loc. Prato Spilla	0521 890194
Capanna Cagnin Lago Verde	0521 610065
Rifugio Città di Sarzana Lago Monte Acuto	339 2245117
Rif. Mariotti Lago Santo Parmense	0521 889334
Rif. Battisti loc. Lama Lite	0522 897497
Rif. P. Consiglio Rio Pascolo	0522 511576
Rif. Giovo Lago Santo Modenese	0536 71556
Rif. Alpino Vittoria Lago Santo Modenese	0536 71509
Rif. Marchetti Lago Santo Modenese	0536 71253
Rif. Casentini Foce a Giovo	0583 809098
Ostello della Gioventù Abetone	0573 60117
Rif. Duca degli Abruzzi Lago Scaffaiolo	0534 53390

UFFICI DEL PARCO DELLE APUANE

Castelnuovo Garfagnana	0583 644478
Massa	0585 79941
Seravezza	0584 75821

GROTTE E CANYON DELLE ALPI APUANE E DELL'APPENNINO

ANTRO DEL CORCHIA

Levigliani di Stazzema Tel e Fax:0584 778405

GROTTE DI EQUI TERME

Equi Terme - Cell.347 5817347
.....338 7823135

GROTTA DEL VENTO

Fornovolasco0583 722024

ORRIDO DI BOTRI

Ponte a Gaio0583 800022
.....0583 809081

CALZATURE TREKKING E TEMPO LIBERO
ABBIGLIAMENTO OUTDOOR
SCI
ALPINISMO
CLIMBING
ACCESSORI

Bottega del
Cavatore



TREKKING
TEMPO LIBERO
ANTINFORTUNISTICA

«NESSUN LUOGO È LONTANO»



Mathilda Bottegedelcavatore

Via Carriona 84/ter Carrara dei Marmi (MS) Tel. 0585 73190










Fondazione
Cassa di Risparmio
di Carrara

Un'attenzione costante alla realtà
sociale e culturale del territorio



CAI Carrara



5 TAPPE
PER UN PERCORSO
AD ANELLO
INTORNO A CARRARA



Fondazione
Cassa di Risparmio
di Carrara

Infoline: dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 13.00
0585 775216 · info@camminodiaronte.it

www.camminodiaronte.it



DA RICORDARE

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

GeoResQ

La sfida continua!

Aiutaci a fare la rivoluzione del mondo dell'emergenza

- Traccia i tuoi percorsi.
- Condividi le tue escursioni.
- Fatti seguire da casa.
- Aiuta i soccorsi a localizzarti più facilmente.

FUNZIONE POSIZIONE

FUNZIONE TRACCIAMI

FUNZIONE ALLARME

Scarica l'app, registrati e prova
GeoResQ

GRATIS PER I SOCI CAI
Tutte le informazioni sul sito
www.georesq.it

GeoResQ è un servizio di geolocalizzazione e d'inoltro delle richieste di soccorso dedicato a tutti i frequentatori della montagna ed agli amanti degli sport all'aria aperta. Il servizio, gestito dal Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico (CNSAS) e promosso dal Club Alpino Italiano (CAI), consente di determinare la propria posizione geografica, di effettuare il tracciamento in tempo reale delle proprie escursioni, garantisce l'archiviazione dei propri percorsi sul portale dedicato, ed in caso di necessità l'inoltro degli allarmi e delle richieste di soccorso attraverso la centrale operativa GeoResQ. GeoResQ vuole essere un valido aiuto per incrementare la sicurezza delle tue escursioni e per il rapido inoltro delle tue richieste d'aiuto in caso di emergenza. GeoResQ con il servizio mette a disposizione il portale www.georesq.it per la gestione dei propri dati personali, della cartografia e dei propri percorsi, un APP da installare sul proprio smartphone che consente di avviare le varie funzioni del servizio, ed una centrale operativa per la ricezione e l'inoltro delle richieste d'aiuto.

SPORT LIFE

f CASTELNUOVOMAGRA

SCONTO 15%

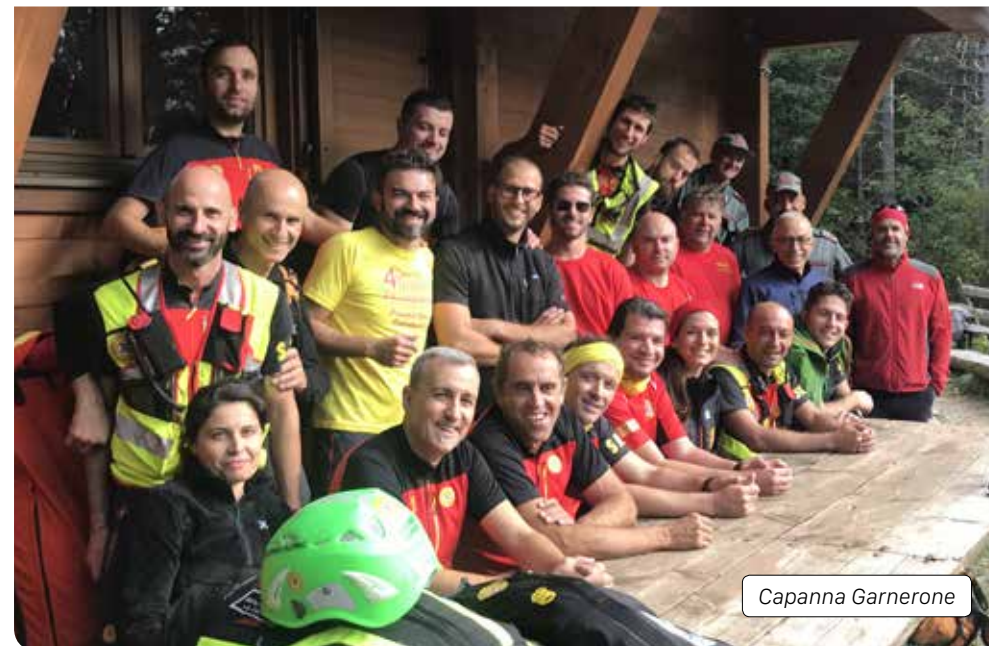
per i soci CAI Carrara



CORPO NAZIONALE DI SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO

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

SEGNALI PER ELICOTTERI



Capanna Garnerone

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

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 -> P.zza Brucellaria, 1
0585 - 18 10 720
Marina -> Via Genova, 19
0585 - 04 49 23

ASSICURAZIONE SOCI

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

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

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

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 Campocecina, 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 - 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 mobilizzazione passiva e il massaggio.
- 3) Riscaldare la parte congelata con acqua a 37° per 30-60 minuti nonostante il dolore intenso.
- 4) Se si sono formate delle vescicole lasciarle intatte.

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

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

**PIANETA
SPORT**
Pietrasanta

Infoline
0584 71481
pianetaclimb.it

**SCONTO
25%
ai soci CAI
dal prezzo di listino**

I NOSTRI SENTIERI

- 37** Foce Navola - Foce Rasori - Capanna "Garnerone" - Foce Giovo
- 38** Colonnata - Case del Vergheto - Foce Luccica - Foce di Vinca - Pian di Maggio - loc. Le Prade - Vinca
- 39** Torano (la Piastra) - Ravaccione - F.so di Conca - Boscaccio - Foce Pianza - Case Walton - La Stretta - Vinca - Castellaccio - Aiola - Equi Terme
- 40** Torano - La Pianaccia - Piscinicchi - I Grenzi - Casa Cardeto - Bivio Monzonara - Monzone Alto - Monzone
- 46** Gragnana - Ponte Storto - Innesso sent. 185 - Gabellaccia - Canale dei Bocciari - Maestà della Villa (Tenerano)
- 47** Castelpoggio - La Maestà - Malpasso - Gabellaccia
- 151** Bergiola Foscilina - Cava Combratta - Sella Rocchetta - Monte Brugiana
- 152** Carrara (Bugliolo) - Scalinata per S. Croce - Bergiola Foscilina - 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 Respettolo - Foce Pozzi - Foce Balle-rino - Rifugio "Carrara"
- 184** Gabellaccia - Cava Peghini - Sella del Cardeto - Casa del Cardeto - Foce Porciogliola - Casa Respettolo
- 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) - Innesso sent. 181 - Poggio Baldozzana
- 193** Carrara (San Rocco) - Monte d'Arma - La Rocchetta - La Pianaccia
- 194** Monzone Alto - Foce di S. Antonio - Innesso sent. 171
- 195** Colonnata - La Bandita - Cima d'Uomo - Sorgente del Carri-one - Case del Vergheto
- 196** Ponte di Vinca - Via di Izza della Canalonga - Il Balzone - Innesso sentiero 183 per Casa Respettolo, 184 per Foce Porciogliola e 174 per Foce di Pianza

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 pulman in particolare) sarebbe opportuno iscriversi entro le ore 20 del giovedì antecedente l'uscita.

PULIZIA SENTIERI

Per mantenere fruibili i sentieri di competenza della sezione CAI di Carrara la Commissione sentieri, ogni mercoledì e sabato, esce con la propria squadra. Chi volesse partecipare può iscriversi presso la Sede Sociale

CORO FEMMINILE

Il coro si riunisce ogni martedì del mese per le prove di canto.



Un progetto di sostegno alimentare per la popolazione in disagio nel periodo Covid, che continua grazie all'impegno di soci volontari, all'infaticabile lavoro dei Consiglieri Angela Rivieri, Lorenza Canali, Amerigo Puntelli e dei soci Patrizia Martini Adami e Andrea Andreani, e alla grande generosità quotidiana di Conad Via Carriona.

UNA INIZIATIVA DEL



IN COLLABORAZIONE CON



Comune di Carrara



COMUNE DI CARRARA Assessorato ai Servizi Sociali





Alpinismo Giovanile ANNO 2022

"Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre, ma nell'averne nuovi occhi"

Marcel Proust

- 6 Gennaio Con le Ciaspole sulla neve per gustarci...a passo di lumaca il contatto con la natura
- 23 Gennaio Didattica sulla neve con la Sezione, per la progressione su ghiaccio e neve
- 25-27 Febbraio Sci di fondo, un'attività fisica completa per assaporare con calma il contatto con la natura
- 20 Marzo Forti di Genova - Con il trenino a cremagliera Genova-Casella fino alla Stazione di Campi e poi per sentiero, raggiungiamo il panoramico crinale che divide le Valli Bisagno e Polcevera e quindi di nuovo a Genova per lunga discesa, che offre, incontrando numerose fortificazioni, un'ampia e particolare visione della Città e del suo mare
- 25 Aprile Gioco dell'arrampicata al Garnerone
- 15 Maggio Cicloescursionismo, casco obbligatorio, ma divertimento assicurato
- 18-19 Giugno L'annuale condivisione intersezionale tra i Gruppi di Alpinismo Giovanile della Toscana e dell'Emilia-Romagna
- 10 Luglio "Brugnato Rafting" per una insolita giornata di avventura e svago
- 5-9 Agosto Accantonamento nell'...arco alpino dedicato alle fasce d'età "seconda" e "terza"
- 18 Settembre Monte Marcello - Tellaro, con bagno in una piccola e suggestiva baia...segreta
- 8-9 Ottobre Due giorni full immersion a Campocecina con pernottamento nel nostro Rifugio
- 13 Novembre Cammino di Aronte, percorreremo una parte: Carrara, M.te d'Arme, Gragnana, Sorgnano, Padula, del magico anello intorno a Carrara.
- 8 Dicembre S. Messa a Campocecina



Foto A. Vignoli

Fornovalasco, 2020



Foto L. Vignale

Scuola primaria "Marconi" classe V A, 2021



EPIFANIA GITA SULLA NEVE CON LE CIASPOLE



Con le Ciaspole sulla neve per gustarci...a passo di lumaca il contatto con la natura



Riviera Ligure RIOMAGGIORE - PORTOVENERE Un sentiero tra mare e falesie



Come ogni anno per iniziare la stagione escursionistica, faremo la classica traversata da Riomaggiore a Portovenere lungo i sentieri delle 5 Terre, da Riomaggiore saliremo al Santuario della Madonna di Montenero, per proseguire poi verso il Telegrafo, seguendo il sentiero con i suoi sali scendi attraverso la macchia mediterranea, arriveremo a Campiglia e successivamente a Portovenere, dove meteo permettendo vedremo la Befana, del Soccorso Alpino della Sezione di Spezia, calarsi dalla torre del Castello.

DIFFICOLTÀ E+ disl. 800mt ore cammino 6,00 circa

DISLIVELLO circa 600m

TEMPI 6-6.30h

ACCOMPAGNATORI G. Poli, G. Cimoli

PARTENZA h 07,30 Carrara e Esselunga Avenza con pullman

Parco Nazionale delle Cinque Terre

MANAROLA - VERNAZZA Il sentiero dei vigneti

Sezione di Carrara-Sezione di Sarzana



E' un circuito ad anello che passa nel cuore dei vigneti più pregiati e meglio conservati delle Cinque Terre. Il percorso presenta una salita (Manarola-Volastra) e una discesa (Case Pianca-Corniglia) abbastanza faticose. Per il resto, da Volastra a Case Pianca e da Corniglia a Manarola, corre quasi in piano o con pochi saliscendi. Il tratto superiore, va percorso con un po' di attenzione perché è uno stretto viottolo tra i vigneti ed è di una panoramicità unica. Da Manarola si sale per via Discovolo fino al piazzale della Chiesa di S. Lorenzo, proseguendo fino a superare la sbarra d'accesso per le auto. Percorso un tratto di asfalto, si imbecca, sulla destra la mulattiera e, più avanti, l'ampia scalinata che conduce alla strada asfaltata. La si percorre per poche decine di metri per poi riprendere, sulla sinistra, la larga mulattiera selciata che sale a Volastra e al Santuario di Nostra Signora della Salute, di architettura romanica, risalente probabilmente al X-XI secolo, anche se le prime notizie lo documentano a partire dal 1240. Da qui inizia il segnavia 6d che traccia un percorso a mezzacosta di notevole panoramicità e interesse paesaggistico che attraversa, quasi in piano, estesi vigneti terrazzati da dove provengono alcune tra le migliori produzioni dei vini delle Cinque Terre. Il sentiero attraversa quasi in piano Valle Asciutta e Rio Mulinello, panorama verso Corniglia incontrando Case Porciano, un antico gruppo di case incastonate tra i vigneti. L'ultimo tratto è costituito da un bosco di pino marittimo cresciuto su antichi terrazzamenti abbandonati. Il sentiero si innesta a quota 335m con la mulattiera proveniente da Case Pianca, dalla quale, si scende rapidamente a Corniglia. Giunti in paese, una breve deviazione a destra permette la visita alla chiesa di S. Pietro e al paese. Ritornati sui nostri passi, prendiamo a sinistra per il sentiero SVA "Verdeazzurro" da dove dopo una serie di Sali scendi giungeremo a Vernazza.

ITINERARIO Manarola s.l.m. – Volastra (340m) – Case Pianca (368m) – Corniglia (93m) – Vernazza

DISLIVELLO + 540 -540m

TEMPI 5-6h

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE CAI SARZANA D. Valtriani (339 5944034), E. Voglino (328 4597542)

REFERENTI CAI CARRARA A. Piccini

ORARIO DI PARTENZA Da definire, con il treno

DIDATTICA SU NEVE

Alla didattica parteciperà anche l'Alpinismo Giovanile

Dopo l'annullamento dello scorso anno, causa Covid 19, la Sezione ripropone la didattica proseguendo nella formazione sulla progressione su ghiaccio e neve, con una lezione teorica e pratica. La località sarà stabilita dai responsabili della didattica.

Materiale occorrente: ramponi, piccozza, e imbrago

DIRETTORI DELLA DIDATTICA P. Tonarelli, M. Giananti
DIRETTORI DELLA DIDATTICA A.G. F. Molignoni, D. Pini
ORARIO DI PARTENZA ore 7.30 da Esselunga Avenza



Foto L. Vignale

Saint Barthélemy, Val d'Aosta

Appennino Tosco-Emiliano

MONTE TORRICELLA

Salita Alpinistica



Da Pratospilla si prende lo stradello che conduce al lago Ballano, uno dei tanti laghi glaciali che compongono il Parco dei Cento Laghi. Si prosegue sempre per stradello fino a costeggiare il lato sinistro del lago Verde, in direzione della capanna Cagnin. In base alle condizioni del manto nevoso possiamo scegliere tra due diversi itinerari di salita: il primo riguarda il Canale Bianco con pendenza di circa 45° nel tratto iniziale e con maggior esposizione nella parte finale, dove il pendio si inclina di circa 50°; il secondo, sempre con esposizione nord-ovest, sale con una pendenza media di circa 40°. Entrambi terminano sulla cresta sommitale, alla quale bisogna prestare attenzione su alcuni passaggi esposti. Arrivati sul crinale divisorio situato tra le piste da sci e la capanna Cagnin, si scende il facile pendio in direzione delle piste e si torna, in breve tempo, nuovamente a Pratospilla.

ATTREZZATURA Casco, imbrago, ramponi, piccozza, 2 moschettoni a ghiera e due cordini

ITINERARIO Pratospilla (1350m) – monte Torricella (1728m) – Pratospilla
DIFFICOLTÀ primo itinerario (obbligatorie due piccozze) AD - Secondo itinerario F+

DISLIVELLO +400 -400m

TEMPI 6h

ACCOMPAGNATORI DI ALPINISMO F. Molignoni, A. Gasperi

PARTENZA ore 7.00 da Esselunga Avenza

ALFA OMEGA
VENDITA MARMO
E ATTREZZATURE PER CAVA
E LABORATORIO

Viale Zaccagna 13 - 54033 Carrara
Tel. 0585 382380
info@alfaomegams.it
www.alfaomegams.it

Appennino Tosco-Emiliano

MONTE MARMAGNA

FEBBRAIO

13

Dal parcheggio di Lagdei si raggiunge il lago Santo e il rifugio Mariotti affacciato sul lago, che nella stagione invernale si presenta coperto da una lastra di ghiaccio e neve. Seguendo tracce di sentiero che costeggiano il lago si inizia a salire il facile pendio boscoso fino ad arrivare sotto le pendici della montagna. Da qui inizia la salita in terreno aperto in direzione della sella del Marmagna e in breve, seguendo il crinale, si raggiunge la vetta. In discesa ripercorreremo il solito itinerario di salita.

ITINERARIO Lagdei 1250 m. - monte Marmagna 1852 m. - Lagdei

DISLIVELLO +600 -600m

DIFFICOLTÀ EE. In ambiente innevato

TEMPI 6h

ACCOMPAGNATORI D. Pini, F. Tonazzini, A. Bogazzi

PARTENZA ore 6.30 da Esselunga Avenza



Monte Marmagna



Appennino Tosco-Emiliano

CIASPOLATA AL CERRETO

FEBBRAIO

13

L'escursione con le ciaspole sarà effettuata in base all'eventuale innevamento della zona del Cerreto. Orari, modalità e tempi saranno pubblicati in anticipo sul sito della sezione e sui social.



Via Francigena

CARRARA, MASSA E RITORNO CON U.O.E.I.

FEBBRAIO

20

L'itinerario di questa insolita escursione con la partecipazione del Gruppo U.O.E.I è una variante della Via Francigena che unirà un tratto del Cammino di Aronte con la tradizionale Via Francigena. Partiremo da Carrara salendo la scalinata del Littorio, giungendo a Codena da qui ci porteremo alla Foce e innestandoci sulla VF proseguiamo il cammino sulle colline del Candia, fino a giungere a Massa, arriveremo al Duomo e poi ritorno a Carrara per il solito percorso.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO tot. 600m

TEMPI 5,30-6,00 escluse soste

ACCOMPAGNATORI G. Poli, B. Bologna

PARTENZA Carrara località Bugliolo, mezzi propri



Luogo da definire

SCI DI FONDO

FEBBRAIO

25-27

Passo alternato o classico: lo sci di fondo è uno sport completo, che ai benefici dell'attività sportiva unisce il piacere di godere del paesaggio sciando in mezzo alla natura, a ritmo lento.

Luogo da definire in base all'innevamento.



Maggio 1963: arriva a dorso di mulo il materiale per la costruzione della Capanna Garnerone

Alpi Apuane

MONTE ANTONA PER CRESTA EST - SUD EST

Si parte dalla località Campareccia (slargo con statua di Papa Giovanni XXIII). A monte, tra il muro di un vecchio ristorante e una proprietà privata, si sale incontrando rari e sbiaditi segni CAI. In circa 30' si arriva alla foce di Antona, dove si trova una maestà. Tralasciando numerose tracce, si prende a sinistra l'evidente cresta in alcuni tratti aerea e con passaggi esposti e assai delicati (I°/I°+) che porta, superando rocce e detriti, all'antecima su cui è collocata una piccola campana e ancora con altri saliscendi e tratti esposti si perviene al punto più alto del monte Antona. Tornati sui nostri passi, ad un ripido canalino, versante Redicesi, si scende con attenzione sfruttando rari arbusti e alberelli, giunti alla base rocciosa si risale in direzione est e si torna alla foce. Qua si dipartono due sentieri che salgono a Pian della Fioba e al rif. Città di Massa, prendiamo quello a sinistra. Arrivati al rifugio utilizzeremo per il ritorno il sentiero che scende versante mare e termina alla maestà, dalla foce in breve scendiamo a Campareccia.

ITINERARIO Antona - Campareccia (m. 615) - foce di Antona (m. 768) - M.te Antona (m. 907) - rif. Città di Massa (m. 913)

DISLIVELLO +400 -400 m **DIFFICOLTÀ** EE **TEMPI** 4h

ACCOMPAGNATORI A. Vignoli, A. Ferretti

PARTENZA Esselunga Avenza h 8



Foto L' Vignale

Giugno 2017: la Capanna oggi



Queste due montagne, unite da un articolato crinale, segnano il confine tra le province di Modena e Lucca ed entrambe sono comprese nel parco del Frignano. La peculiarità di questo sito sono i due laghi di origine glaciale, il lago Santo modenese sovrastato dalla mole del monte Giovo e il lago Baccio, incastonato sotto le pendici del monte Rondinaio. Per quasi tutto l'anno i due laghi alpini sono meta di turisti ed escursionisti attirati dalla bellezza del luogo, ma è forse nel periodo invernale che assumono la loro veste migliore, quando la coltre di neve e ghiaccio li stringe in una morsa glaciale mutando completamente il paesaggio.

Comitiva A e B Nei pressi del rifugio Vittoria si prende uno stradello che in leggera salita conduce al lago Baccio, posto all'interno di una conca di origine glaciale, da cui è possibile vedere i resti di una morena alta alcune decine di metri. Da qui si prosegue costeggiando il lato destro del lago fino ad incontrare i facili pendii iniziali del monte Rondinaio. Procedendo in direzione del crinale la pendenza si accentua per diminuire poi in prossimità della vetta. A questo punto, raggiunta la vetta, la **comitiva B** per la solita traccia ritorna nel fondovalle e al rifugio Giovo.

La **comitiva A**, invece, prosegue il crinale in direzione del monte Giovo e, dopo alcuni saliscendi e tratti esposti, si raggiunge la vetta. Lungo il tratto di cresta è possibile incontrare cornici di neve. Guadagnata la vetta si discende per l'opposto versante nord e, dopo aver attraversato una faggeta, si arriva in prossimità del lago e del rifugio Giovo punto di incontro delle due comitive. Il monte Giovo sarà possibile farlo solo in caso di neve consolidata.

ITINERARIO Lago Santo 1500m - lago Baccio 1554m - M. Rondinaio 1940m - M. Giovo 1991m

DISLIVELLO Comitiva A: +650 -650m – Comitiva B: +440 - 440m

DIFFICOLTÀ EE. in ambiente innevato. Necessari ramponi, piccozza e abbigliamento invernale adatto. In caso di neve soffice sono utili le ciaspole

TEMPI Comitiva A: 7h – Comitiva B: 5h

ACCOMPAGNATORI F. Mognoni A. Bogazzi

PARTENZA Esselunga Avenza h 6,30



Con il trenino a cremagliera Genova-Casella fino alla Stazione di Campi e poi per sentiero, raggiungiamo il panoramico crinale che divide le Valli Bisagno e Polcevera e quindi di nuovo a Genova per lunga discesa, che offre, incontrando numerose fortificazioni, un'ampia e particolare visione della Città e del suo mare.



Escursione abbastanza facile anche se lunga (unico tratto in cui fare attenzione è la parte finale della salita al rifugio con qualche roccetta) ben segnalata dalla F.I.E (cerchio sbarrato). Si parte dalla stazione di Rapallo, si esce sul retro e si sale lungo la Salita di S.Agostino, dopo un tratto di strada si entra nel bosco in continua salita fino al Rifugio Margherita dell'Associazione Nazionale Alpini, ancora pochi metri e siamo in vetta al Monte Pegge, il tratto successivo, piuttosto pianeggiante, ci porta al Santuario di Montallegro, da qui si scende rapidamente a Rapallo con una scenografica funivia oppure a piedi con un comodo sentiero.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 700m circa.

TEMPI 6-6.30h escluso soste

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE G. Poli, P. Forfori

PARTENZA Esselunga Avenza h 7,30 con pullman

MONTE FORATO DA CARDOSO

MARZO
27

Parcheggiate le auto nei pressi di una cascatella artificiale, sopra il paese di Cardoso, prendiamo uno stradello sterrato lungo il quale è possibile visitare una vecchia cava abbandonata di pietra di Cardoso. Lo sterrato prosegue all'interno del bosco. Raggiunta una teleferica, nei pressi di una abitazione, saliamo una breve scalinata in legno e iniziamo a salire il ripido e faticoso sentiero che conduce al monte Forato, passando all'interno del suo ampio arco. Superato l'arco in breve si raggiunge la vetta del monte. Per il rientro a Cardoso percorriamo il tradizionale sentiero che si innesta a foce di Petroschiana con quello che prendiamo per arrivare a fonte Moscoso. Da qui, ancora in discesa, raggiungiamo il paese di Cardoso.

ITINERARIO Cardoso 265m - monte Forato 1230m

DISLIVELLO +1000 -1000 m

DIFFICOLTÀ E

TEMPI 6h

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE G. Bogazzi, A. Solieri, A. Branca

PARTENZA Esselunga Avenza h 7,30

**PANIA VERDE**

APRILE
3

La salita della Pania Verde per cresta prevede la formazione di due comitive, la comitiva A salirà la cresta est/sud/est, la comitiva B salirà la cresta Est/nord/est, le due comitive procederanno assieme fino all'attacco delle due creste, per ritrovarsi in vetta e scendere assieme.

La Pania Verde, poco conosciuta ai frequentatori delle Apuane, è un notevole satellite (m.1501) della Pania Secca ai piedi della sua cresta est sopra Fornovolasco. Il panorama che si gode dalla sua vetta è spettacolare, dalla Gialunga, alla cresta dei Denti, al Pilastro Montagna, al canal Trimpello. Il pullman ci scende al bivio dell'Alpe di S. Antonio e per arrivare alla partenza si percorrono circa 3 km. di strada asfaltata. L'escursione inizia a lato della cresta dei Denti prima su stradello forestale, poi su sentiero mantenendo la sinistra si arriva alla cresta nord/est. Qui le due comitive si dividono, la comitiva B salirà la facile ma altrettanto panoramica cresta est-nord-est, mentre la comitiva A attraversa quasi in orizzontale per guadagnare la sella a quota 1241 m. ben visibile dal percorso. Dalla sella si inizia a salire la cresta est-sud-est e si arriva in vetta dove le due comitive si riuniranno. Salita non banale e con attenzione, passaggi di I*+. I due gruppi durante la salita sono tra loro visibili. La discesa dalla vetta è verso la cresta ovest che si raggiunge dopo aver percorso un breve ed erto pendio detritico che sembra terminare nel vuoto, in realtà dopo pochi metri e con attenzione si guadagna un canalino detritico e ripido, ma privo di esposizione. Dalla cresta ovest si scende a destra della faggeta e ai piedi di una cortina rocciosa con un notevole antro si perviene a un bellissimo anfiteatro di sassi e ghiaie situate sotto la cresta ovest della Pania Verde e alla parete nord-est della Pania Secca, la cresta dei Denti chiude l'anfiteatro a ovest. Si scende con attenzione il ravaneto fino ad intercettare la via di lizza che scende da una cava e percorrendola in discesa si torna alla strada asfaltata. Qui percorrendo lo sterrato che porta in direzione del Ri. Rossi, alla capella si scende con il sent.127 fino a Colle Panestra e con sent. N°138 a Pizzorno, il pullman ci aspetta sulla strada provinciale.

ITINERARIO Alpe di Sant'Antonio (860m) - Pania Verde (1500m) - Pizzorno (480m)

DIFFICOLTÀ EE **DISLIVELLO** +650 -1070m

TEMPI 5-5,30h

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE A. Vignoli, D. Pini, A. Piccini

PARTENZA Esselunga Avenza h 7.00



Via Francigena
DA BERCETO A BARDONE



L'escursione inizia dal Borgo medievale della città di Berceto, snodo fondamentale della VF, per proseguire seguendo le indicazioni della stessa nella direzione che ci porterà nel Parmense, per raggiungere poi il Borgo medievale di Bardone, dove sarà possibile visitare la Pieve di Santa Maria Assunta.

DIFFICOLTÀ T.E.

DISLIVELLO 450m circa

TEMPI 6h escluso soste

CAPISITA G. Poli, L. Giorgieri

PARTENZA ore 7.00 da Carrara e Esselunga Avenza

Noleggio pullman e minibus · Agenzia Viaggi
Viaggi, tour ed escursioni con autobus Gran Turismo
in Italia e in tutta Europa



AUTOLINEE LORENZINI · Ortonovo (SP), Via Larga 103
Tel. 0187 66805 · www.autolineelorenzini.it

Alpi Apuane
PICCO DI NAVOLA (m. 1275)



Inedito percorso in ambienti oramai completamente abbandonati, su tracce di sentiero quasi scomparse, per rivedere luoghi un tempo molto frequentati e abitati dai pastori di Forno.

Da località I Mozziconi (400m) si prende la via di lizza del Canale Regollo (segn. 37), ma lo si abbandona quasi subito: appena attraversato il torrente si sale per tracce di sentiero costeggiando un ghiaione, fino a che compare ai nostri occhi un vallone erboso assai ripido; alla sommità, che si raggiunge abbastanza facilmente, si prende a destra e si arriva alle Serra dei Focarelli (975m), situata sulla cresta nord-est del Picco di Navola; si sale lungo la cresta, con qualche tratto un po' esposto, fino ad un boschetto, situato nei pressi dei ruderi di Casa Rapalli, nel versante del Canal Fondone. Da qui, percorrendo una larga cresta, si arriva in vetta. La discesa avviene sul versante opposto: giunti ad un costone erboso, nei pressi delle Capanne di Navola, si scende in un largo canale e per tracce di sentiero si percorre tutta la base della imponente parete del Picco di Navola, con bellissima vista all'intorno, e si scende poi diagonalmente fino a tornare nel greto del canale, punto di partenza, e poi alla strada.

ITINERARIO I Mozziconi (400m) – Serra dei Focarelli (975m) – Picco di Navola (1275m) – Capanne di Navola (1080m) – I Mozziconi (400m)

DIFFICOLTÀ EE (buon allenamento)

DISLIVELLO in salita e discesa 900 metri circa

TEMPI 6,30h circa

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE A. Ferretti, F. Tonazzini

PARTENZA Esselunga Avenza h 7.30

Alpi Apuane

PERIPLO DEL MONT'ALTO E DEL M. SULLIONI



Caratteristica e non usuale escursione in luoghi oramai non più frequentati e che, dopo l'abbandono, rischiano anche l'oblio.

Il percorso è ad anello, facendo il periplo del M.Alto e M.Sullioni, con partenza e arrivo a Retignano tramite sent.123-122 e da Pruno con il sen. n.7 S.A.V. (sentiero alta Versilia) si giunge a Vologno e Retignano.

Dalla chiesa di Retignano m.400, prendiamo il sen. 123 che con lungo percorso nel bosco si dirige verso il passo dell'Alpino. La prima parte del percorso è agevole e in comune con il sen.6 S.A.V. che porta a Levigliani. A circa un terzo del percorso su un grosso masso è segnata la deviazione, si lascia alla nostra sinistra il sentiero che porta a Levigliani e prendiamo alla nostra destra il sentiero 123 che tramite cammino poco agevole e accidentato, necessario passo sicuro e senso dell'orientamento, ci porta alle Scalette e a intercettare il sen.122 (Passo dell'Alpino – Pruno). Al pianoro delle Scalette c'è la possibilità di salire la cresta nord del M.teSullioni m.1000, assai aerea e per esperti. Dalle Scalette, intercettato il sen.122 a Borra Larga, da cui si gode una bella vista sui tornanti che portano all'Antro del Corchia, sul mare e sui paesi di Levigliani e Basati, si scende a Pruno m.470. Dal paese, tramite il S.A.V. n.7, si arriva a Vologno m.454 e da qui si torna a Retignano. Il S.A.V. n.7 è un percorso assai panoramico con numerosi saliscendi lungo il cui tragitto s'incontrano parecchie cave ora abbandonate e ardite vie di lizza che scendono a valle. Alcuni tratti del percorso sono su tracce di sentiero non sempre agevoli ed è quindi richiesta attenzione.

ITINERARIO Retignano (410m) – ex sent. 123 – Le Scalette – Passo dell'Alpino (1080m) – Vologno (438m) – Retignano

DIFFICOLTÀ EE

DISLIVELLO +700m -700m

TEMPI 6,30-7h circa

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE A. Vignoli, A. Piccini, A. Dazzi

PARTENZA Esselunga Avenza h 7.30



GIOCO DELL'ARRAMPICATA AL GARNERONE



Alpi Apuane

COLONNATA TREK 2022

La data dell'escursione verrà comunicata sui canali social della Sezione.



Foto L. Vignale



Colonnata Trek



MOUNTAIN BIKE IN TOSCANA



Cicloescursionismo, casco obbligatorio, ma divertimento assicurato.

BIFORCO - FORCELLA DI PORTA

MAGGIO

15

L'escursione proposta si potrebbe definire una grandiosa salita, per diversi motivi: innanzitutto per il forte dislivello, m. 1330, poi per la peculiarità dell'itinerario in ambiente aperto e panoramico ed infine per l'ampiezza del territorio percorso.

Da Biforco (m. 376), si prende la via di cava del Canal Fondone e dopo circa mezzo chilometro si imbecca a destra la via di lizza degli Alberghi, che, in ripida salita, ci porta al Vallone omonimo. Lasciato sulla sinistra il sentiero per il caseggiato che da' il nome alla località, si arriva in breve alle Case Carpano (m. 1047), situate sulla cresta divisoria fra il Canal Cerignano e gli Alberghi; si continua sulla larga cresta, poi con numerose e ripide svolte finché non si arriva di nuovo in cresta e la si supera (m. 1400). Dopo breve discesa si arriva alla base di un largo canale che scende dalla Foce di Monte Cavallo: da qui si obliqua lungo i vasti e ripidi pendii erbosi, su tracce di sentiero, fino a Forcella di Porta (m. 1700), situata alla base della cresta sud-ovest del Cavallo; in pochi minuti si giunge poi al Bivacco Aronte, al Passo della Focolaccia. Scendiamo poi sulla via marmifera fino in corrispondenza della cava del Padulello dove si prende il sent. 36; superati alcuni ruderi di cava si scende per la via di Lizza del Padulello, fino all'incrocio col sentiero che proviene dalla Vettolina e poi, su via marmifera, fino a Biforco.

ITINERARIO Biforco (376m) - Case Carpano (1047m) - Forcella di Porta (1700m) - Vettolina (1050m) - Biforco (376m)

DISLIVELLO +1330 -1330 m

DIFFICOLTÀ EE. Notevole dislivello e percorso molto lungo per cui occorre buon allenamento

TEMPI circa 8-9h

ACCOMPAGNATORI A. Solieri, G. Bogazzi, A. Branca

PARTENZA Esselunga Avenza h 7.00

**FIORITURA DELLE GIUNCHIGLIE AL MONTE CROCE**

MAGGIO

15

Anche quest'anno mettiamo a calendario questa escursione con la speranza che il meteo non ci faccia brutti scherzi come da un paio di anni a questa parte. L'escursione inizia dalla Cappella votiva a Stazzema, seguiremo il sentiero fino a Casa Giorgini, proseguiremo in direzione del Monte Forato ma giunti al bivio per Foce delle Porchette svolteremo a destra sul sentiero che in breve ci porterà alla Foce, da qui con il sentiero n°8 proseguiremo per le scalette, tratto attrezzato con catene (fare attenzione) fino a giungere alla Fonte del Pallino zona umida dove potremo vedere una piccola colonia di tritoni/salamandre, proseguiremo poi per la vetta del Monte Croce con sentiero abbastanza ripido. Ritorno con il solito itinerario.

DIFFICOLTÀ E+

DISLIVELLO 800m

TEMPI 5/5.30h

ACCOMPAGNATORI G. Poli, C. Grigolini

PARTENZA ore 7.00 da Carrara e Esselunga Avenza



Monte Croce

Alpi Apuane

LA FORBICE (m. 1773) - (M. GRONDILICE)

MAGGIO

22

Montagna poco conosciuta perché rappresenta la anticima sud est del M. Grondilice, dal quale la separa la omonima foce; la saliremo da un punto di partenza insolito.

Lasciate le auto al parcheggio di fronte alla Statua della Madonna del Cavatore, a Vinca (m. 820), prendiamo la Via dei Tedeschi, recentemente ripristinata, e, al bivio, il sentiero che va alla Capanna Garnerone. Arrivati a Foce Rasori (m. 1320) superiamo la piazzola dell'elicottero, poi, in falso piano, tracce di sentiero ci portano fino ai piedi del Torrione Figari. Dopo breve, ma ripida salita, si arriva alla Focetta (m. 1450), che si affaccia sul Vallone degli Alberghi; da qui, per larga ma assai erta cresta, si giunge fino alla sommità (m. 1773); dopo breve discesa alla Foce del Grondilice inizia la ripida discesa sul sent. 186 che ci riporta a Foce Rasori, da dove si scende a Vinca.

ITINERARIO Vinca (820m) - Capanna Garnerone (1260m) - Foce Rasori (1320m) - Focetta (1450m) - La Forbice(1773m) - Foce Rasori (1320m) - Vinca (820m);

DIFFICOLTÀ EE **DISLIVELLO** +950 -950 m **TEMPI** 5.30-6h

ACCOMPAGNATORI A. Piccini, A. Bogazzi

PARTENZA Esselunga Avenza h 7.00

Alpi Apuane

PASSO CIRONE - MONTE MARMAGNA - LAGDEI

MAGGIO

29

Cai Carrara-Cai Sarzana

Dal passo del Cirone, proseguendo in direzione sud-est per il sentiero 00, percorreremo un lungo tratto di crinale che divide la valle del Magra da quella dell'Enza. In successione saliremo i seguenti monti: Tavola, Fosco, Orsaro, Braiola e Marmagna. Dalla vetta di quest'ultima montagna, si prosegue ancora sulla dorsale fino a raggiungere l'omonima sella. Abbandonato il crinale si inizia a scendere in direzione del lago Santo dove faremo una tappa al rifugio Mariotti prima di raggiungere Lagdei, luogo in cui termina l'escursione.

Nel caso in cui non sarà possibile organizzare l'escursione con il Pullman, l'itinerario verrà così modificato: Passo del Cirone, monte Tavola, monte Fosco, monte Orsaro e discesa alle Bocchette Orsaro. Da qui, passando per il bivacco Schiaffino, si raggiunge il lago Santo e si prosegue ancora in discesa fino a incrociare il sentiero che risale al passo del Cirone

ITINERARIO Passo Cirone 1255m – monte Tavola 1500m - monte Fosco 1683m – monte Orsaro 1831m – Bocchette Orsaro 1722m – monte Braiola 1821m - monte Marmagna 1852m

DIFFICOLTÀ EE **DISLIVELLO** +1200 -800 m **TEMPI** 8h

ACCOMPAGNATORI F. Tonazzini A. Bogazzi

PARTENZA Esselunga Avenza h 7.00



Il marmo nato perfetto per natura,
inalterabile dal tempo,
fatto sublime dal lavoro umano.

ARF STONE SRL - VIA ILICE - CARRARA - TEL. 348 7140520 - INFO@ARFSTONE.IT - WWW.ARFSTONE.IT



GUALTIERO CORSI S.R.L. - VIA ROMA 13, 54033 CARRARA (MS) - TEL.: 0585 75052 - EMAIL: INFO@GUALTIEROCORSI.IT

Marina di Carrara - Monte Sagro

GT SETTIMA EDIZIONE

Dal mare alla vetta

GIUGNO

5

Un percorso incredibile – unico nel suo genere – con i suoi 35 km e 2300 metri di dislivello positivo ti lascerai alle spalle il mare per raggiungere, in breve tempo, la vetta del Monte Sagro (Alpi Apuane) a 1753 metri di altitudine e ammirare un panorama mozzafiato.



Arcipelago toscano TRAVERSATA ELBANA

GIUGNO

2-5

Quest'anno per il programma mare ci porteremo sull'Isola D'Elba, per cercare come gruppo di poter fare la traversata da una punta all'altra dell'Isola. Il programma completo di percorsi e costi, verrà presentato al momento della riunione per la scelta della destinazione di soggiorno. Sarà poi illustrato sul sito della sezione e sui social, con dati e modalità di effettuazione.

Alpi Apuane

NOTTURNA AL MONTE PRANA

GIUGNO

12

Dal passo Lucese inizia il sentiero 101 che nel primo tratto è un ampio stradello che percorreremo fino al bivio dove si trovano le indicazioni per il monte Prana, la più meridionale vetta sopra i mille metri delle Apuane. Proseguendo all'interno di un'abettaia la salita si fa più ripida su tratti di sentiero in parte non segnato; superata l'abettaia si raggiunge l'ampio crinale che lo percorreremo fin alla vetta del monte. Discesa per il solito itinerario.

ITINERARIO passo Lucese (558m) - monte Prana (1218m)

DISLIVELLO +660 -660m

DIFFICOLTÀ E

TEMPI 6h

ACCOMPAGNATORI A. Bogazzi, F. Tonazzini, A. Ferretti

PARTENZA sarà nel pomeriggio e l'orario verrà comunicato la settimana precedente



Foto A. Ferretti



Luogo da destinarsi

INTERSEZIONALE AGTER (Tosco-Emiliano-Romagnolo)



L'annuale condivisione intersezionale tra i Gruppi di Alpinismo Giovanile della Toscana e dell'Emilia-Romagna

Fivizzano

FESTIVAL DEI CAMMINI E DELLA MONTAGNA



Il CAI Regionale, il CAI Fivizzano e il CAI Carrara parteciperanno all'evento organizzato dal Comune di Fivizzano in collaborazione con la Comunità Montana.

Dettagli su programma e orari verranno resi noti sui canali social durante l'anno.



Foto A. Solieri

25 luglio 2021. Inaugurazione Via dei Tedeschi, Vinca



Alpi Pennine

PARCO NATURALE ALTA VALSESIA

Ferrata del Falconera al Monte Tovo; Corno Rosso (m. 3023); colle Valdobbia, rif. N. Sottile (m. 2480); Cascata dell'Acqua Bianca, rif. Pastore (m. 1575)

L'impronta data alla gita di quest'anno è approssimativamente quella degli anni precedenti; la novità consiste nella grande diversità di percorsi, dovuta alle caratteristiche del territorio.

Il primo giorno iniziamo con una ferrata, assai impegnativa perché richiede buone condizioni fisiche e buon allenamento, anche se, dal punto di vista tecnico, non è molto difficile; superato Varallo Sesia parcheggiamo davanti ad una casa di riposo, da dove, in 20 minuti, arriviamo all'attacco della ferrata: il percorso è ad anello, con tratto discendente su sentiero in quaranta minuti. Dislivello ferrata 300 metri, tempo circa 2 ore, altezza massima 850 metri, lunghezza 4,8 km, alcuni tratti molto esposti, notevole impegno fisico. Nel pomeriggio arrivo ad Alagna Valsesia (1191 m.) dove alloggeremo in albergo.

Il secondo giorno da Alagna, per mezzo degli impianti di risalita, arriviamo a Pianalunga (2050 m.) da dove, su sentiero segn. 205, si arriva al Passo Foric (2432); entrati nella valle dell'Otro la si risale fino a Passo Zube (2874 m.), da dove, su facili rocce, per cresta, si arriva in vetta al Corno Rosso (3023 m.), eccezionale punto panoramico. Discesa per la via di salita o lungo la val d'Otro fino a Riva Valdobbia (1112 m.), alle porte di Alagna.

Il terzo giorno da una frazione di Riva Valdobbia, Ca' di Janzo (1354m), saliamo lungo un storica mulattiera, che collegava la valle di Gressoney con la Val Sesia, fino a Colle Valdobbia (2480 m.), dove è situato il Rifugio N. Sottile, costruito i primi dell'ottocento come riparo e recentemente ristrutturato. Discesa con deviazione al vicino lago della Balma e poi, per l'Alpe Larecchio, si fa ritorno a Ca' di Janzo.

L'ultimo giorno giro turistico nei dintorni di Alagna: raggiunto in auto il piazzale di Wold (1278 m.): si continua a piedi (o navetta) su strada asfaltata fino al Piazzale dell'Acqua Bianca (1495 m.), dove si ammirano le cascate. Si procede poi su vecchia strada militare, che va al colle del Turlo, per 15 minuti e, ad un bivio (q. 1650), si va in direzione del Rif. Pastore (1575 m.), da dove in circa mezz'ora si torna al Piazzale dell'Acqua Bianca; il tutto in circa due ore e mezzo.

Nel pomeriggio rientro a Carrara.

Le iscrizioni, con caparra di 50,00 € inizieranno dal 2 maggio

ACCOMPAGNATORI G. Bogazzi, A. Piccini, A. Vignoli

DA ZUM ZERI AL PASSO CENTO CROCI

Sezione di Carrara - Sezione di Sarzana



Il nome del *Passo di Cento Croci* è da ricercarsi tra varie storie popolari, leggende e credenze. Fra le antiche storie, la più conosciuta è quella che ricorda una banda di briganti che operava lungo il crinale appenninico e che avrebbe ucciso, durante le sue feroci scorrerie, più di cento viandanti: da qui le corrispondenti cento croci messe come monito e rimaste nel nome del valico. Al Passo di Cento Croci, sorge un imponente e importante monumento dedicato ai partigiani caduti nel corso della seconda guerra mondiale appartenuti alla brigata Cento Croci, formazione partigiana che sul finire del gennaio 1945 si scinde in due distinte formazioni, la brigata garibaldina Cento Croci operante nelle spezzino, e il raggruppamento brigate della Vecchia Cento Croci operante nel parmense. Il monumento è stato costruito e autofinanziato dai reduci e simpatizzanti. Il 25 aprile di ogni anno al Cento Croci, alle ore 11:00, viene celebrata una messa in memoria di tutti i partigiani caduti.

Il percorso escursionistico è integrato nel **Progetto SENTIERI D'ITALIA 2020** e si sviluppa dalla località sciistica ZumZerio Passo Dei Due Santi (1392m) collocate in Liguria, sino al Passo Cento Croci collocate in Reggio Emilia. Il percorso attraversa il massiccio del Monte Gottero, la Foce dei Tre Confini, corrisponde al punto d'incontro di tre regioni (Emilia, Liguria, Toscana) e di tre province (Parma, La Spezia e Massa). Il massiccio del Gottero è costituito da un complesso sedimentario di origine marina (flysch) di natura arenacea, che i geologi hanno battezzato con il nome del monte stesso. Zona in massima parte forestale, presenta al di sopra dei 1500 m. una copertura forestale discontinua e alternata essenzialmente a pascolo e brughiere, interrotta solo nei punti di maggiore acclività, dove fenomeni erosivi hanno scavato le pareti soprastanti favorendo l'accumulo di pietraie. Qui interessante la presenza di piante di tipo alpino e della ginestra endemica. E' la faggeta di Tasso e Agrifoglio il tipo di bosco più diffuso nel sito, trattandosi quasi esclusivamente di boschi montani generalmente esposti ai quadranti settentrionali. A quote inferiori la faggeta è cinta da ostrieti, con alcuni interessanti castagneti sopra Boschetto e nuclei di arbusteti con Ginepro nella parte occidentale.

Il percorso escursionistico è integrato nel **Progetto SENTIERI D'ITALIA 2020** e si sviluppa dalla località sciistica ZumZerio Passo Dei Due Santi (1392m) collocate in Liguria, sino al Passo Cento Croci collocate in Reggio Emilia. Il percorso attraversa il massiccio del Monte Gottero, la Foce dei Tre Confini, corrisponde al punto d'incontro di tre regioni (Emilia, Liguria, Toscana) e di tre province (Parma, La Spezia e Massa). Il massiccio del Gottero è costituito da un complesso sedimentario di origine marina (flysch) di natura arenacea, che i geologi hanno battezzato con il nome del monte stesso. Zona in massima parte forestale, presenta al di sopra dei 1500 m. una copertura forestale discontinua e alternata essenzialmente a pascolo e brughiere, interrotta solo nei punti di maggiore acclività, dove fenomeni erosivi hanno scavato le pareti soprastanti favorendo l'accumulo di pietraie. Qui interessante la presenza di piante di tipo alpino e della ginestra endemica. E' la faggeta di Tasso e Agrifoglio il tipo di bosco più diffuso nel sito, trattandosi quasi esclusivamente di boschi montani generalmente esposti ai quadranti settentrionali. A quote inferiori la faggeta è cinta da ostrieti, con alcuni interessanti castagneti sopra Boschetto e nuclei di arbusteti con Ginepro nella parte occidentale.

ITINERARIO Zum Zeri (1398m) - Passo Dei Due Santi (1392m) - Foce Tre Con-

fini (Memorial) (1410m) - Bocca del Lupo (1250m) - Passo del Lupo (1150m) - Passo della Cappelletta (1083m) - Passo Scassella (1070m) - Passo Cento Croci (Memorial) (1058m).

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO Salita +779 - Discesa -1.100m

TEMPI 7h

ACCOMPAGNATORI M. Sarcinelli (347 7032513) - N. Giannini (338 9081568)

REFERENTI CAI CARRARA A. Piccini, A Dazzi

ORARIO DI PARTENZA Sarzana ore 7.00

MANGIALONGA

La data e l'itinerario saranno comunicati sui canali social della Sezione.

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

Alpi Apuane

MONTE ROVAIO

Sezione di Carrara - Sezione di Sarzana

Pizzorno è una piccola borgata situata alla sinistra orografica della Turrire Secca, isolata e nascosta alla vista. È una delle tante frazioni che compongono il comune di Molazzana. Da qui inizia la salita su sentiero che si sviluppa all'interno di una selva di castagno; superati alcuni ruderi di vecchie abitazioni si arriva in vista della frazione di Colle Panestra, compresa nel vasto territorio dell'Alpe di Sant'Antonio. Sempre su facile sentiero si aggirano i contrafforti del monte Rovaio, in cui si incontrano piccole borgate abbandonate abitate un tempo dai pastori, e arrivati in prossimità di una traccia di sentiero si inizia a salire il boscoso pendio puntando in direzione della cresta est che si presenta ampia nel primo tratto, poco sotto la vetta il crinale mostra qualche piccolo risalto roccioso facilmente superabile. Questa montagna, isolata dai soliti itinerari escursionistici, fu teatro di scontri tra i partigiani del Gruppo Valanga –medaglia d'oro al valore- e le truppe nazi-fasciste durante la Seconda Guerra Mondiale e si concluse con un epico scontro armato il 29 agosto del 1944, in cui 19 partigiani persero la vita. Dalla vetta si ridiscende per solito sentiero e quindi nuovamente a Colle Panestra, e successivamente si torna a Pizzorno.

ITINERARIO Pizzorno (500m) - Colle Panestra (1010 m) - M. Rovaio (1145m) - Mulino del Riccio (350m)

DIFFICOLTÀ E con alcuni tratti EE sul crinale che conduce alla vetta.

DISLIVELLO +650 -650m

TEMPI 5h

REFERENTI CAI CARRARA A. Vignoli D. Pini

ORARIO DI PARTENZA Esselunga Avenza h 7.30



BRUGNATO RAFTING

Per una insolita giornata di avventura e svago.



Appennino

SAN PELLEGRINO IN ALPE - GIRO DEL DIAVOLO - RIFUGIO BURIGONE



L'itinerario dell'escursione inizia dal piccolo paese di San Pellegrino, situato nei pressi del crinale appenninico, ci si addentra in una bella faggeta fino a giungere al Giro del Diavolo, questo luogo si presenta con un grande cumulo di pietre portate dai Pellegrini nei tempi. si prosegue su uno sterato per poi su un sentiero che scende nel bosco fino a giungere al rifugio Burigone, sosta, rientro con una sterrata fino al paese di San Pellegrino.

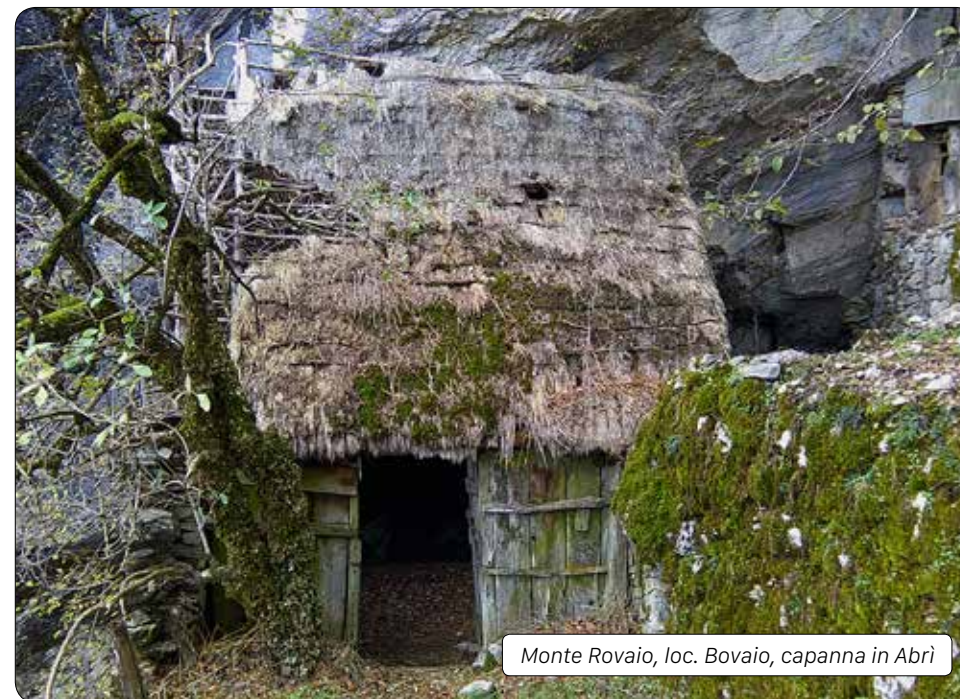
DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 300m

TEMPI 4-4.30h escluso soste

CAPI GITA G. Poli, V. Fiorentini

PARTENZA h 7.00 Carrara e Esselunga Avenza pullman



Monte Rovaio, loc. Bovaio, capanna in Abri



Ghiacciaio del Lys



In vista della Capanna Margherita

Alpi Pennine

CAPANNA MARGHERITA PUNTA GNIFETTI m. 4554

LUGLIO

23-25

La salita alla Capanna Margherita sulla Punta Gnifetti è una delle esperienze più ambite ed emozionanti per gli appassionati di montagna. La Capanna Margherita è il rifugio più alto d'Europa, dal quale si ammira la vertiginosa parete Sud del Monte Rosa su Alagna e la Val Sesia, perdendosi nella pianura Padana fino alle Alpi Marittime. La gita alla Capanna Margherita è una prova di resistenza nonché una sfida con noi stessi. La salita si svolge in un ambiente glaciale maestoso, la vista si perde tra molte delle cime più alte e prestigiose delle Alpi.

1. Giorno

Da Gressoney frazione Stafal si sale con telecabina al Gabiet 2312m. Da qui iniziamo l'escursione ai laghi Verde e Blu e alla Punta Telcio 2833m. Raggiungiamo poi il rifugio Horestes 2626m. Cena e pernottamento.

DISLIVELLI +520 -200 **DIFFICOLTÀ** E **TEMPI** 3h

2. Giorno

Dal rifugio Horestes saliamo al colle Salza mt. 3000 e alla cima Alta Luce 3185m, per poi proseguire fino al rifugio Città di Mantova 3500m. Nel pomeriggio controllo materiali e composizione delle cordate.

DISLIVELLI +980 -110 **DIFFICOLTÀ** EE **TEMPI** 4-5h

3. Giorno

Partenza prima dell'alba per la Capanna Gnifetti 3611m superata la quale si entra nel ghiacciaio del Lys: lo si risale fino al colle omonimo 4248m e si prosegue in ambiente maestoso fino a raggiungere la Capanna Margherita sulla punta Gnifetti 4554m. Discesa per la via di salita ai rifugi Gnifetti e Città di Mantova, per poi proseguire al Gabiet 2312m. Discesa con telecabina a Gressoney Stafal e viaggio di ritorno.

DISLIVELLI +1060 -2250 **DIFFICOLTÀ** F **TEMPI** 9h

DIFFICOLTÀ 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. La difficoltà dovuta alla quota viene in parte moderata dal doppio pernottamento precedente la salita.

DIREZIONE DI GITA Fabrizio Molignoni - Andrea Bertolini

ISCRIZIONI in sezione, dal 1 Aprile, con caparra di Euro 100,00



ACCANTONAMENTO SULLE ALPI

Accantonamento dedicato alle fasce d'età "seconda" e "terza"



Alpi Orientali VAL PUSTERIA



Località attualmente da definire, programma di massima:

21/8 Partenza ore 07,00 con pullman da Carrara e Esselunga Avenza alla volta del nostro albergo, dopo un paio di soste giungeremo all'hotel.

22/8 – Passo Tre Croci/Rifugio A.Vandelli/Lago Sorapis

23/8 – Lago di Braies

24/8 – Monte Elmo/La Via dei Contrabbandieri

25/8 – Tre Cime di Lavaredo

26/8 – Dai Prati di Croda Rossa al Passo Monte Croce

27/8 – Cortina d'Ampezzo, e poi rientro a casa.

Alpi Orobic

PRESOLANA, CIMA VISOLO m. 2369 E PERIPLO DEL MASSICCIO

La Presolana è un massiccio montuoso delle PreAlpi Bergamasche situato tra la val Seriana e la valle di Scalve. Raggiunge un'altitudine massima di 2521 mt. e da sempre attira alpinisti ed escursionisti per la varietà e bellezza dei suoi percorsi. Presenta poi alcuni dei più ricchi giacimenti minerari e fossili delle Alpi. L'escursione proposta è un circuito di soddisfazione intorno alla più elevata cima orobica, famosa per i suoi profili dolomitici.

1. Giorno

Partenza da Carrara nel pomeriggio e arrivo al passo della Presolana 1300m. Sistemazione in mezza pensione

2. Giorno

Dal passo della Presolana si raggiunge Malga Cassinelli mt. 1522. Por-

tandosi verso le pareti della Presolana si raggiunge la grotta dei Pagani mt.2224. Si valicano in sequenza il passo Pozzera mt. 2126 e colle Valzurio mt.1940 e si arriva al rifugio Olmo mt. 1818. Da qui si scende a Baita Bruseda per poi risalire, con spettacolari vedute sullo spigolo nord ovest della Presolana, al rifugio Albani mt. 1939. Cena e pernottamento.

DISLIVELLI +1500 -500 **DIFFICOLTÀ** EE **TEMPI** 6-7h

3. Giorno

Dal rifugio Albani si imbocca il sentiero attrezzato "della Porta" che conduce nel cuore del massiccio al colle Guaita mt.1900 per poi raggiungere la cima del monte Visolo mt.2369. Da qui più facilmente ci si riporta al passo della Presolana. Viaggio di ritorno.

DISLIVELLI +590 -1140 **DIFFICOLTÀ** EEA **TEMPI** 5h

DIFFICOLTÀ escursione lunga il primo giorno, sentiero attrezzato il secondo giorno, si richiede allenamento adeguato

DIREZIONE DI GITA Fabrizio Mognoni, Fabio Ferrari

ISCRIZIONI in sezione, dal 1 giugno, con caparra di 50,00 euro

ABBIGLIAMENTO E CALZATURE PROFESSIONALI
CALZATURE TREKKING / TEMPO LIBERO
ABBIGLIAMENTO OUTDOOR

FORNITURE
ABBIGLIAMENTO PROFESSIONALE PERSONALIZZATO E DPI

Viale Galileo Galilei 122/E, Marina di Carrara (MS) | Tel.: 0585 1694331 - 335 7104535 - 331 5392328 | www.adaformiture.it

FITWELL | lotter | kayland | DIADORA | CAMP | MILLET | HH

Per i soci CAI Carrara sconto 15% sul prezzo di listino

Appennino Tosco-Emiliano

ALPE DI SUCCISO (m. 2016)

Sezione di Carrara - Sezione di Sarzana

L'Alpe di Succiso è uno dei pochi duemila dell'Appennino Tosco-Emiliano e dalla sua cima si gode di un panorama estesissimo; siamo abituati a frequentarlo in inverno, ma anche nella bella stagione offre grandi emozioni. Da Varville (m. 975) si prende la mulattiera che costeggia la chiesa e, ignorato a sinistra il sentiero per il Rifugio Consiglio, si continua diritto; entrati nella valle Liocca si procede, con saliscendi sulla sinistra della valle, su sent. 653, fino ad un bivio: senza attraversare il torrente si segue il fondovalle e si arriva ad un pianoro detto I Ghiaccioni (m.1385). E' questo un importante crocevia: si continua a sinistra risalendo il vallone, con tratti boscosi; in alto con ampie svolte si arriva, dopo un traverso, al Passo di Pietratagliata (m. 1750). Si prosegue a sinistra, dapprima superando un spuntone roccioso, poi per ripida cresta che si addolcisce più in alto fino alla vetta (m. 2016). La discesa avviene in direzione della Sella del Casarola (m. 1946), su facile crinale, poi in ripida discesa fino al Rifugio Consiglio (m. 1570) e poi a Varville.

ITINERARIO Varville (975m) - Valle Liocca - I Ghiaccioni (1385m) - Passo di Pietratagliata (1750m) - Alpe di Succiso (2016m)- Sella del Casarola (1946m)- Rif. Consiglio (1570m)-Varville (975m)

DISLIVELLO +1100 -1100 m

DIFFICOLTÀ E (percorso lungo e faticoso)

TEMPI 7-7.30h

ACCOMPAGNATORI A. Piccini, G. Bogazzi

PARTENZA Esselunga Avenza h 6,30

SETTEMBRE

4

Alpi Apuane

ANELLO DELLE FOCI DEL MONTE SAGRO

Sezione di Carrara - Sezione di Sarzana

Il Monte Sagro, per la sua posizione e la facilità di accesso, è una delle cime più panoramiche e frequentate delle Alpi Apuane. Si erge isolato dallo spartiacque principale a dividere la Lunigiana (valle del Lùcido), dai valloni meridionali confluenti nel Frigido e nel Carrione.

Il nome stesso identifica un'antica area sacra per le popolazioni liguri, collegata visivamente al Monte Beigua, altra montagna sacra posta quasi al centro dell'arco ligure. Insieme al Monte Bego, al confine tra Italia e Francia, il Beigua e il Sagro erano i principali santuari della Liguria preistorica.

Dalla Foce di Pianza, imbocchiamo il sentiero 172 scendendo su ripido sentiero per arrivare alla Foce della Faggiola, quindi alla Cava Alba Ventura fino ad arrivare alla Foce Luccica.

Qui, inizieremo a salire nel vallone del Canale Regolo (sentiero 38) a tagliare i ripidi versanti della montagna, occupati dalle numerose cave abbandonate delle Borre del Sagro, superando alcuni edifici in disuso (Case Riccio e Case dei Pisani) fino alla Foce di Vinca.

Da qui ci immetteremo nella parte alta della Valle del Lucido di Vinca per arrivare alla Foce del Pollaro dalla quale risaliremo ancora e tagliando il versante Nord del Sagro ci porteremo sino alla Foce del Faneletto.

Quindi si passerà nel versante Ovest del Sagro e scenderemo verso la parte bassa del Fosso della Fritteta e quindi si ritornerà al punto di partenza, Foce di Pianza, dalla quale saliremo ad aggirare il Monte Borla arrivando al Rifugio "Carrara" ed in breve all'Acqua Sparta, termine dell'escursione.

ITINERARIO Foce di Pianza (1272m) - Foce della Faggiola (1452m) - Foce Luccica (1033m) - Foce di Vinca (1332m) - Foce del Pollaro (1337m) - Foce del Faneletto (1427m) - Foce di Pianza (1272m) - Rifugio Carrara (1322m) - Acqua Sparta (1273m)

DISLIVELLI +1100 -1100m

DIFFICOLTÀ EE

TEMPI 6.00/6.30h

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE CAI SARZANA P. Tonelli (338 9158389), P.G. Vilardo (348 8683621)

REFERENTE CAI CARRARA A. Ferretti

PARTENZA Sarzana h 7.00 - Esselunga Avenza h 7.30

SETTEMBRE

11

RISANAMENTO BLOCCHI

CALLEGARO

DAL 1997

VIA ALDO SALVETTI 25, MASSA - TEL: 391 332 3303 - INFO@CALLEGARO1997.IT - WWW.CALLEGARO1997.IT



MONTE MARCELLO - TELLARO

...con bagno in una piccola e suggestiva baia... segreta.



Alpi Apuane

STAZZEMA - FOCE DI PETROSCIANA FORNOVOLASCO

L'escursione ha inizio dal parcheggio dove la cappella votiva a Stazzema, si svolge fino a Foce di Petroschiana sul sentiero per il Monte Forato, una volta giunti alla foce invece di salire a sinistra per il Forato proseguiremo dritti e in discesa verso Forno Volasco. Il percorso non presenta difficoltà, ma come sono sempre a ricordarvi, "la montagna è un ambiente ostile" quindi prudenza.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 450m

TEMPI 5/5,30h escluso soste

ACCOMPAGNATORI G. Poli, G. Cimoli

PARTENZA h 7.30 Carrara e Esselunga Avenza - Pullman



Alpi Apuane

GIRO DEL MONTE ALTISSIMO E M. PELATO

Sezione di Carrara - Sezione di Sarzana

Il Monte Altissimo è così denominato perché dalla costa appare quello che non è, e cioè una cima molto elevata; l'impressione è dovuta alla parete quasi verticale del versante meridionale.

Dalla strada marmifera che da Le Gobbie (m. 1037) va al Passo del Vestito (m. 1151) si sale in direzione sud fino alla Focetta del Palazzolo, ai piedi del M. Pelato, cima arrotondata situata sulla cresta spartiacque; lo risaliamo su ripido pendio fino alla vetta (m. 1341). Discesi dalla parte opposta, sempre su cresta, su terreno un po' accidentato, arriviamo al Passo di Angiola (m. 1327), poi, per sentiero, si attraversa un bosco di faggi fino al Passo degli Uncini (m. 1380); si scende in seguito nel versante marino per ripidissime tracce di sentiero e si arriva ad incrociare il sent. 32, che sale dal fondovalle; dopo un breve tratto attrezzato si arriva alla cava dei Colonnari e da qui, per un vecchio sentiero di cavatori ripido e un po' malagevole, si raggiunge la cresta sud-est del M. Altissimo, da dove si sale fino alla cima (m. 1589). Si torna poi indietro sempre lungo la suddetta cresta, per sentiero, fino al Passo del Vaso Tondo (m. 1450) da dove si giunge, in poco tempo, su una strada marmifera, che ci porta al punto di partenza alle Gobbie.

ITINERARIO Passo del Vestito (1151m) - M. Pelato (1341m) - Passo degli Uncini (1380m) - sent. 32 - cresta sud-est - M. Altissimo (1589m) - Passo del Vaso Tondo (1450m) - Le Gobbie (1037m)

DISLIVELLI +750 -750m

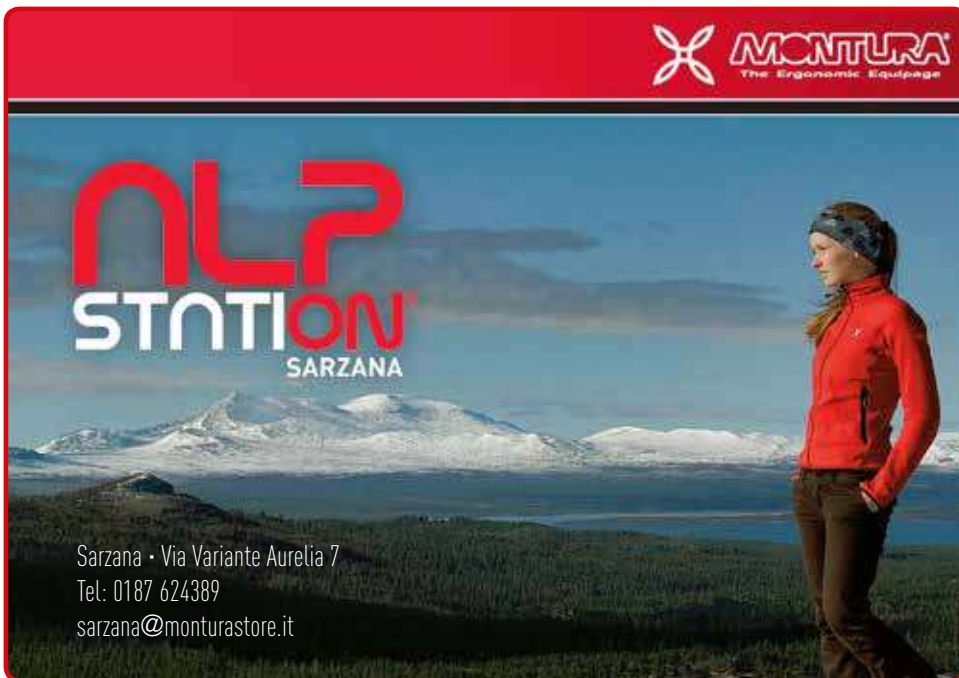
DIFFICOLTÀ EE (consigliato il casco)

TEMPI 6,30/7h

ACCOMPAGNATORI A. Solieri, F. Tonazzini

PARTENZA Esselunga Avenza h 7.30





Alpi Apuane

TRAVERSATA PISANINO, CAVALLO, TAMBURA

Il monte Pisanino, per la cresta della Bagola Bianca, è riservato a escursionisti esperti e ben allenati, che in piena autonomia intendono fare la traversata. Massimo 10 persone (escluso gli accompagnatori).

Arrivo previsto agli Zucchi di Cardeto per le h. 13.00

Escursione lunga e impegnativa che tocca le tre cime più alte delle Alpi Apuane, ma di sicura soddisfazione per chi intende portarla a termine senza interruzioni. Si parte dalla Val Serenaia e salendo per la cresta della Bagola Bianca si arriva alla vetta del monte Pisanino, la cui discesa dalla montagna avverrà per il Canale delle Rose, e per sentiero fino alla foce Cardeto. Dalla foce inizia la salita al m. Cavallo per la cresta nord-ovest e dopo averne salito le quattro cime, si scende il ripido pendio che conduce a Forcella di Porta; ancora in discesa si passa dal bivacco Aronte e successivamente dal passo della Focolocchia. Risalendo la facile cresta nord-ovest si raggiunge la vetta del m. Tambura. In discesa si percorrerà il solito itinerario di cresta per tornare al passo della Focolocchia e ancora per sentiero, che attraversa il



TOMMASO SIMONELLI
PODOLOGO
 MASTER IN BIOMECCANICA



327 20 26 778

tommasosimonelli@hotmail.it



versante nord del m. Cavallo, si raggiunge la foce Cardeto; proseguendo si arriva nuovamente in Val Serenaia, dove termina la traversata.

ATTREZZATURA PER PISANINO E CAVALLO Imbrago, casco, 2 moschettoni e 2 cordini

ITINERARIO Val Serenaia (1100m) - monte Pisanino (1945m) - foce Cardeto (1680m) - monte Cavallo (1895m) - Forcella di Porta - Passo della Focolaccia (1600m) - monte Tambura (1891m)

DIFFICOLTÀ Salita alpinistica con passaggi di I° e II° grado (m. Pisanino) – EE m. Cavallo – E m. Tambura - passo della Focolaccia 1600 m. – Val Serenaia 1100 m.

DISLIVELLO COMPLESSIVO DELLA TRAVERSATA +1800 -1800m

ITINERARIO Val Serenaia (1100m) - monte Pisanino (1945m) - foce Cardeto (1680m)

DIFFICOLTÀ dalla Bagola Bianca salita alpinistica con passaggi di I° e II°. Discesa per il Canale delle Rose EE

DISLIVELLO +950 m -350 m

ACCOMPAGNATORI F. Mognoni, A. Piccini, A. Ferretti

MONTE CAVALLO e TAMBURA: la salita si effettuerà assieme al gruppo proveniente da m. Pisanino

Per coloro che non intendono salire il m. Pisanino, ma cimentarsi con i monti Cavallo e Tambura, la partenza avverrà sempre dalla Val Serenaia, ma con orario di partenza differenziato, percorrendo il sentiero che conduce agli Zucchi di Cardeto. Da qui si prosegue per la cresta nord-ovest, si risalgono le quattro cime della montagna e si discende dall'omonima coda sui pendii esposti del versante sud-ovest; arrivati a Forcella di Porta si scende ancora in direzione del bivacco Aronte e successivamente al passo della Focolaccia, e per cresta si raggiunge la vetta della Tambura. Dalla vetta, ripercorrendo il sentiero di salita, si perviene nuovamente agli Zucchi di Cardeto e successivamente in Val Serenaia.

Arrivo previsto al passo della Focolaccia per le h. 16.00

ITINERARIO Val Serenaia (1100m) - Zucchi di Cardeto (1680m) - monte Cavallo (1895m) - Forcella di Porta - Passo della Focolaccia (1600m) - Val Serenaia (1100m)

DIFFICOLTÀ EE

DISLIVELLO +1000 -1000m

ACCOMPAGNATORI P. Tonarelli, M. Giananti

MONTE TAMBURA

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO dal passo della Focolaccia 250 m.

ACCOMPAGNATORI A. Solieri, G. Bogazzi, F. Tonazzini

Arrivo previsto per la vetta della Tambura h. 17.30

PARTENZE Esselunga Avenza h. 6.00 per il gruppo che farà il monte Pisanino, h. 8.30 per quello del monte Cavallo e la Tambura



RIFUGIO CAMPOCECINA

OTTOBRE

8-9

Due giorni *full immersion* a Campocecina, con pernottamento nel nostro Rifugio.



Liguria

PRATO SPILLA - MONTE SILLARA VAL DI TACCA

OTTOBRE

9

Il percorso inizia da Prato Spilla salendo il pendio in direzione del crinale fin sotto le pendici del Monte Bocco, inizia da qui il percorso di cresta molto panoramico, proseguendo si raggiunge il Monte Sillara, il più alto dell'Appennino Parmense, dalla vetta si scende nella val Cedra e si va ad intercettare il sentiero che ci porterà, attraversando un folto bosco di faggi, al paese di Valditacca, meta della nostra gita.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO +550 -850m

TEMPI 6/6,5h

ACCOMPAGNATORI G. Poli, C. Grigolini

PARTENZA h. 07,30 Carrara e Esselunga Avenza – Pullman

Luogo da destinarsi
CASTAGNATA SOCIALE



Casa delle Comarelle

Alpi Apuane

CASE CAMPACCIO - FOSSO COMARELLE - CRESTA ANGUILLAIA

OTTOBRE
23

Il fosso delle Comarelle è il più orientale dei tre fossi del grande versante a falce dei monti Fiocca e Sumbra. Ambiente aspro e poco frequentato, gli escursionisti prediligono i vicini fossi in cui sono presenti le Marmitte dei Giganti. Insolita escursione per la nostra Sezione, in un percorso ad anello su labili tracce di vecchi sentieri raramente segnato da ometti.

Sotto Tre Fiumi, allo sbocco dei fossi dell'Anguillaia e Comarelle nella Turrite Secca, nei pressi dei ruderi di case Campaccio (m.658), si scende nella Turrite e su tracce si inizia a salire su un bel tracciato che porta in breve a case Comarelle (m.737), qui sono presenti incisioni rupestri, date e pennati opera di pastori che praticavano la transumanza. Dai ruderi, su labili tracce, si traversa fino a toccare il fondo dell'omonimo fosso, si risale per poco e alla nostra destra lo si abbandona per risalire mantenendo la nostra sinistra; ora siamo in terreno aperto, ad una placca da attraversare con attenzione, obliquamente sempre in salita si torna sul fosso delle Comarelle (m.955). In alto si apre la spettacolare testata del fosso sotto il ciglio della cresta est del Sumbra, alla nostra sinistra abbiamo la grandiosa cresta dell'Anguillaia e alla nostra destra la crestina a falce che racchiude l'anfiteatro a est. Alla base della crestina per ora non visibile ci sono i ruderi di una costruzione che meritano una visita. In altra occasione si può risalire questa aerea crestina che con un delicato passaggio verticale porta sulla sommità della cresta est del Sumbra. Si torna sul fosso e si attraversa su deboli ed esposte tracce alla nostra destra, fino a guadagnare la cresta dell'anguillaia (m.1035), che percorreremo in discesa per il ritorno. La ripida discesa su placche e rocce affilate, deve essere affrontata con attenzione. Verso il fondo tenersi lontani dal bordo di vecchi tagli di cava. Sulla Turrite Secca, superati grossi blocchi di cava, in leggera discesa si torna alla partenza.

ITINERARIO Turrite Secca – Case Campaccio (658m) – Case Comarelle (737m) – Cresta Anguillaia (1035m)

DIFFICOLTÀ EE

DISLIVELLO +400 -400m

TEMPI 4-5h

ACCOMPAGNATORI G. Bogazzi, A. Vignoli

PARTENZA Esselunga Avenza h 7,30

Alpi Apuane

ANELLO STAZZEMA - FOCE DEL PALLONE - RIFUGIO FORTE DEI MARMI

Sezione di Carrara - Sezione di Sarzana

Breve escursione lungo i sentieri delle Apuane meridionali. Da Stazzema inizia il sentiero che si addentra in una selva di castagni che percorreremo fino sotto la parete ovest del monte Nona, in prossimità del rifugio Forte dei Marmi. Risalendo un ripido tratto di sentiero si arriva a una stretta e breve cengia attrezzata con un corrimano, proseguendo ancora si perviene al Callare Matanna situato sul crinale, tra i monti Nona e Matanna. Una breve discesa e siamo in vista dell'Albergo Alto Matanna. Su strada sterrata si prosegue in direzione della foce del Pallone e da qui si inizia a scendere aggirando le pendici del monte Matanna, fino a raggiungere il rifugio Forte dei Marmi e successivamente Stazzema.

ITINERARIO Stazzema (500m) - Callare Matanna (1140m) - rifugio Forte dei Marmi (860m) - Stazzema

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO +650 -650m

TEMPI 5h

ACCOMPAGNATORI A. Solieri, G. Bogazzi

PARTENZA Esselunga Avenza h 8,00



CAMMINO DI ARONTE

Ne percorreremo una parte: Carrara, M.te d'Arme, Gragnana, Sorignano, Padula, del magico anello intorno a Carrara.

NOVEMBRE

6



Alpi Apuane

COLLE DELLA TECCHIA - PASSO DEGLI UNCINI - LE GOBBIE

L'escursione ha inizio dal Sacrario della Tecchia, eretto in ricordo dei caduti per la libertà. Con il sentiero n° 41 in ripida salita giungeremo al Passo degli Uncini, (avendo ancora voglia di salire potremo arrivare sulla vetta del Monte Altissimo) per poi ridiscendere alle Gobbie, meta della nostra escursione.

DIFFICOLTÀ E (EE)

DISLIVELLO +380 - 380m (+580 -580m)

TEMPI 4,5-5h (5,5-6h)

ACCOMPAGNATORI G. Poli, V. Fiorentini

PARTENZA ore 07,30 Carrara e Esselunga Avenza – Pullman 30 posti

NOVEMBRE

20



Pian della Fioba - Sacrario di Tecchia



Con il patrocinio del
Club Alpino Italiano

LO SCAFFALE DI ARONTE

Nel novembre 2020, grazie anche all'aiuto della sezione CAI di Carrara, Società Editrice Apuana ha inaugurato la collana *Lo Scaffale di Aronte*, che ha lo scopo di ereditare, perlopiù in copia anastatica, vecchie guide, opuscoli, documenti, riguardanti le Alpi Apuane.

L'iniziativa ha ottenuto il patrocinio del Comitato Direttivo Centrale del CAI.



~~Euro 28~~ **Euro 20**
per i soci del CAI Sez. Carrara

Giuseppe Trombetti

Apuane In fiore Luci e colori

(II Edizione)



“Ammirando le luci e i colori presenti nel libro viene spontaneo pensare a quanto sia importante preservare l'ambiente apuano già gravemente compromesso dall'attività estrattiva all'interno dell'area Parco e dalla perdita delle attività agropastorali”.

G. TELLINI Presidente CAI Toscana - L. VIGNALE Presidente CAI Sez. Carrara



Parco di Portofino

SENTIERO DEI TUBI: CAMOGLI - S. MARGHERITA

Sezione di Sarzana - Sezione di Carrara

NOVEMBRE

20

Il Parco del Monte di Portofino è conosciuto soprattutto per il paese di Portofino, per la baia di San Fruttuoso con l'Abbazia dei Fieschi e il classico e sovraffollato sentiero "Verdeazzurro", che collega Camogli con Portofino. Nel Parco, però, esiste un dei percorsi più spettacolari ed emozionanti del Promontorio: il sentiero denominato "dei Tubi" che segue l'antico tracciato dell'acquedotto delle Caselle, località dove sgorgavano cinque sorgenti che approvvigionavano l'acquedotto di Camogli e che adesso, ormai dismesso, rifornisce soltanto l'abitato di Fruttuoso

Questa comitiva effettuerà il percorso detto "Sentiero dei Tubi". L'emozione sarà la protagonista di questa giornata e il passaggio dalle finestre sul mare, all'immersione nel buio delle gallerie scavate nel conglomerato e a diversi passaggi stretti e a strapiombo, renderanno la partecipazione a questa gita indimenticabile per tutti i partecipanti. L'itinerario si snoda sull'antico tracciato dell'acquedotto. di fine '800. Il percorso, altamente spettacolare ed emozionante, è impegnativo ed è adatto solo ad escursionisti esperti e in buona forma fisica e comprende, oltre a diversi passaggi esposti, una ripida scala in ferro, tratti attrezzati con catene e l'attraversamento di quattro gallerie, una delle quali di 200 metri dalle cui pareti pendono alcune stalattiti. Munirsi di torcia elettrica o frontalino

Il percorso di questo secondo gruppo, ricalca uno dei tanti itinerari presenti nel Parco, percorribili con una certa tranquillità. Il gruppo seguirà il sentiero "Verdeazzurro" dalla partenza da Camogli a San Rocco e alle Case di Mortola. Superate le Case, lasceremo il "Verdeazzurro" per salire a sinistra verso il Semaforo Nuovo, tagliare il versante Sud del Monte di Portofino ed uscire alle "Pietre Strette", dove ci riuniremo alla comitiva "dei Tubi". Da qui scenderemo a destra in direzione del mare, ignorando due bivi sulla destra posti a breve distanza (il primo porta a San Fruttuoso e il secondo a Portofino). Da quest'ultimo bivio andremo a sinistra seguendo il segnavia composto da due losanghe rosse che ci porterà fino a Santa Margherita Ligure, termine escursione.

ITINERARIO Camogli s.l.m. – San Rocco (220m) – (sentiero dei Tubi) – Semaforo Nuovo (415m) – Pietre Strette (465m) – Santa Margherita Ligure s.l.m

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO +465 -465m

TEMPI 5-6h

ACCOMPAGNATORI CAI SARZANA N. Giannini (338.9081568), M. Sarcinelli (347.7032513)

REFERENTE CAI CARRARA F. Tonazzini

ORARIO DI PARTENZA Esselunga Avenza h 7.00



Alpi Apuane - Campocecina

Escursione, S. Messa e pranzo sociale al Rifugio Carrara

Assieme ai ragazzi dell'Alpinismo Giovanile



Passione per il vino e la montagna da sempre



Liguria

VOLAISTRA SOVIORE

DICEMBRE

11

L'escursione ha inizio dal parcheggio del piccolo paese di Volastra, con il sentiero che porta a Vernazza ci immetteremo sul sentiero dei vigneti, famosi terrazzamenti coltivati a vite che produce il famoso vino delle 5 Terre, giunti a Case Pianca ci immetteremo nel sentiero che entra nel bosco di Lecci e Corbezzoli fino a giungere al Santuario della Madonna di Soviore meta della nostra gita.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 500m

TEMPI 5h

ACCOMPAGNATORI G. Poli, P. Forfori

PARTENZA h. 07,00 da Carrara e Esselunga Avenza – Pullman 30 posti

ritrova il tuo corpo
PILATES

zen
Studio Pilates

Via Campo d'Appio 144
angolo Viale G. Galilei, (EDIFICIO BLU)
54033 Avenza - Carrara (MS)
Tel 0585 199059 / Mobile 393 2885853
zenstudiopilates.it

Colline di Luni

ISOLA - ORTONOVO - FONTIA - NICOLA - ISOLA

Sezione di Carrara - Sezione di Sarzana



Si tratta di un anello molto interessante sotto il profilo "paesaggistico" per la vista che si gode sulla vallata del Magra fino al litorale della Versilia e per l'opportunità di attraversare tre "borghi" caratteristici.

Il sentiero parte in località Isola di Ortonovo raggiungibile dalla Statale Aurelia, girando a sinistra al semaforo della Dogana.

Dal ponte sul torrente Parmignola, si risale la riva sinistra orografica sul sentiero 361 fino a Ortonovo.

Si imbecca il 368 passando dal sentiero della Madonna del Mirteto fino a valicare il passo dei Colombi 415m. e si scende al paese di Fontia.

Da qui si imbecca il sentiero 370 proveniente dalla Foce di Ortonovo fino ad incrociare il sentiero 362 che seguiremo in direzione di Nicola (interessante centro storico) per poi tornare al punto di partenza.

ITINERARIO Isola di Ortonovo (25m) - Casano (60m) - Ortonovo (240m) - Fontia (350m) - Nicola (190m) - Isola di Ortonovo

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO +500 -500m

TEMPI 6h

ACCOMPAGNATORI CAI SARZANA U. Ferri (335 5490092), N. Giannini (338 9081568)

REFERENTE CAI CARRARA A. Piccini

PARTENZA Esselunga Avenza, oppure h. 9,00 Parcheggio di Isola di Ortonovo inizio del sentiero 361



L'incanto dell'arte nel segno della venuta

La mano dell'artista tocca il creato,
crea la forma e le dà voce.

Dopo l'ultimo tocco nasce la parola Natale,
ed è incantevole,

perché Natale è la festa dei bimbi
che si prendono per mano
e fanno un bellissimo girotondo.

Così per un momento la Terra è pura
e così è veramente Natale.

Valentina Lodi

**AUGURI DI BUON NATALE
E FELICE ANNO NUOVO
IN SEZIONE**



LE ATTIVITÀ SOCIALI 2022

A.G. Epifania - gita sulla neve con le ciaspole	6 Gennaio
SENIORES Riomaggiore Portovenere	6 Gennaio
Manarola – Vernazza "Il Sentiero dei Vigneti"	
<i>Cai Carrara – Sarzana</i>	16 gennaio
Didattica su neve	23 gennaio
Monte Torricella	30 gennaio
Monte Marmagna	13 febbraio
Ciaspolata al Cerreto	13 febbraio
Via Francigena assieme a U.O.E.I.	20 febbraio
A.G. Sci di fondo	25 - 27 febbraio
Monte Antona per cresta est - sud est	27 febbraio
Monti Rondinaio e Giovo	13 marzo
A.G. Forti di Genova	20 Marzo
SENIORES Rapallo Capanna Margherita Montallegro Rapallo	20 marzo
Monte Forato da Cardoso	27 marzo
Pania Verde	3 aprile
SENIORES via Francigena da Berceto a Bardone	10 aprile
Picco di Navola (m. 1275)	10 aprile
Periplo del Mont'Alto e del M. Sullioni	24 aprile
A.G. Gioco dell'arrampicata al Garnerone	25 aprile (lunedì)
Colonnata Trek Maggio	giorno da stabilire
A.G. Mountain bike	15 Maggio
Biforco- Forcella di Porta	15 maggio
SENIORES fioritura delle giunchiglie al monte Croce	15 maggio
La Forbice (m. 1773) – (M. Grondilice)	22 maggio
Passo Cirone monte Marmagna Lagdei <i>Cai Carrara – Sarzana</i>	29 maggio
Grande Trekking	5 giugno

SENIORES Traversata Elbana	2 - 5 giugno
Notturna al monte Prana	2 giugno
Parco Naturale Alta Valsesia	24 - 27 giugno
Da Zum Zeri al passo Cento Croci	26 giugno
Mangialonga	3 luglio
Monte Rovaio <i>Cai Carrara – Sarzana</i>	10 luglio Cai
SENIORES San Pellegrino in Alpe - Giro del Diavolo - Rifugio Burigone	10 luglio
A.G. Brugnato Rafting	23 - 25 luglio
Capanna Margherita Punta Gnifetti mt. 4554	23 - 25 luglio
A.G. Accantonamento sulle Alpi	5 - 9 agosto
Presolana, cima Visolo mt.2369 e periplo del massiccio	27-29 agosto
SENIORES Val Pusteria	22-28 agosto
Alpe di Succiso (m. 2016) <i>Cai Carrara – Sarzana</i>	4 settembre
Anello delle foci del Monte Sagro <i>Cai Carrara – Sarzana</i>	11 settembre
A.G. Monte Marcello – Tellaro	18 settembre
SENIORES Stazzema foce di Petroschiana Fornovolasco	18 settembre
Giro del Monte Altissimo e M. Pelato <i>Cai Carrara – Sarzana</i>	25 settembre
Traversata Pisanino, Cavallo, Tambura	2 ottobre
A.G. Rifugio Campocecina	8 - 9 ottobre
Prato Spilla monte Sillara Val di Tacca	9 ottobre
Castagnata	16 ottobre
Case Campaccio - Fosso Comarelle - Cresta Anguillaia	23 ottobre
A.G. Cammino di Aronte	13 novembre
Anello Stazzema - Foce del Pallone - Rifugio Forte dei Marmi	
<i>Cai Carrara – Sarzana</i>	6 novembre
SENIORES Colle della Tecchia - Passo degli Uncini - Le Gobbie	20 novembre
Sentiero dei Tubi Camogli - S. Margherita	
<i>Cai Sarzana – Carrara</i>	20 novembre
A.G. Campocecina, escursione e S. Messa	8 dicembre



GRANDE
TREKKING

GT7

DAL MARE ALLA VETTA

RUN | WALK | 35K 2300D+

Domenica 05 Giugno 2022

GT Settima Edizione

Un percorso incredibile, unico nel suo genere, con i suoi 35 km e 2300 metri di dislivello positivo ti lascerai alle spalle il mare per raggiungere, in breve tempo, la vetta del Monte Sagro e ammirare un panorama mozzafiato.
GT7. Emozione unica!

A.S.D. GRANDE TREKKING - Corso Carlo Rosselli, 27 - 54033 Carrara (MS) Cod. Fisc. 92044150453
Tel. +39 366 546 8878 - E-mail: grandetrekking@gmail.com - www.grandetrekking.com



Grande Trekking Asd



CTOS

Centro del Piede



CENTRO TECNICOORTOPEDICO SANITARIO di Altini Paolo

Recapiti: Aulla - Pontremoli - Brugnato - Levanto - Ceparana

Via Ghiacciaia 1/E
54033 Carrara (MS)
Tel. 0585 70021
Tel. Fax. 0585 281199
Cel. 366 1650456
ctos.carrara@gmail.com

Via S. Giovanni Bosco
ang. via Campo d'Appio
54033 Avenza (MS)
Tel. 0585 283928
ctos.avenza@gmail.com



PROGETTO SOFTWARE

SRL

software partner  TeamSystem®



SOFTWARE PER AZIENDE & STUDI PROFESSIONALI



HR GESTIONE RISORSE UMANE



ERP & INDUSTRY 4.0



SOLUZIONI CLOUD

SEDE DI NUORO:

VIA SALARIS 2 - 08100 - NUORO (NU) - TEL & FAX: 078436367

SEDE DI PRATO:

VIA RIMINI 27 - 59100 - PRATO (PO) - TEL: 0574596751 - FAX: 0574574600

SEDE LEGALE ED OPERATIVA:

VIALE XX SETTEMBRE 177/A - 54033 - CARRARA (MS) - TEL: 0585855385 - FAX: 0585854240



www.progettosoftwaresrl.it - commerciale@progettosoftwaresrl.it