



CARRARA



PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ SOCIALI **2019**

1888-2018

Un ponte lungo 130 anni

Luigi Vignale
Presidente CAI Sez. Carrara

All'inizio del nuovo anno sociale, come in ogni associazione, si fa un bilancio dell'anno trascorso: mi piace ricordare un 2018 all'insegna delle celebrazioni dei 130 anni sezionali con gran parte delle iniziative, sia quelle programmate che quelle nate in itinere, felicemente realizzate.

L'attività escursionistica ha avuto grande successo di adesioni e, grazie a una programmazione attenta e allo spirito di sacrificio degli organizzatori e accompagnatori, è stata premiata da un numero crescente di nuovi iscritti alla sezione.

Il "Garnerone", definito dai tanti frequentatori "Capanna a 5 stelle", ha ripagato il lavoro di tanti volontari. Nuovo impianto fotovoltaico, creazione di soppalchi, bonifica infiltrazioni, pavimentazione e tinteggiatura esterna sono stati i lavori più importanti. Anche i giovani dell'Alpinismo Giovanile hanno trascorso una giornata di lavoro insieme a noi. Alla "Capanna" abbiamo dedicato la copertina.

Il Rifugio Carrara ha cambiato vestito con ripristino facciata, colonne e infissi esterni e ci vedrà impegnati nel proseguire la ristrutturazione per diventare un riferimento regionale e nazionale di *Montagnaterapia*. Pochi euro in più della quota sociale adulti 2019 sono un piccolo importante contributo da parte di noi soci per la riuscita di questo ambizioso progetto.

Con questa missione è continuata la attività di "Montagna per Tutti" con le nostre Joelette, introdotte per primi nei Cai di Toscana e Liguria e divenute oggi patrimonio di tante sezioni vicine, con le quali si è inoltre iniziata una attiva collaborazione. Grazie Valentina, messaggera di Bene, che ci aiuti a superare steccati e pregiudizi!

La Cultura, intesa come conoscenza della montagna in tutti i suoi aspetti, ha fatto nel 2018 la parte del leone con incontri e dibattiti in Biblioteca Civica e nella grande sala dell'Anffas, sempre generosamente concessa. Nel 2018 in due occasioni il Cai Carrara ha dimostrato di essere una presenza viva nel cuore di Carrara, onorandola come città creativa 2018 per l'Unesco, e dimostrando la sua varietà di offerta culturale, naturalistica, scientifica e sociale.

Prima, a Giugno, nell'affollata e applauditissima presentazione in Accademia del libro dei 130 anni e della spedizione extraeuropea di A.G. e poi, a Settembre, nella Festa della Montagna e tutti gli Sport in Piazza Alberica e Piazza Gramsci.

Quest'ultimo evento, preparato nei mesi precenti con cura insieme al Panathlon, ha confermato l'impegno concreto del Cai per rilanciare il centro storico cittadino: Comune di Carrara, Coni e Associazioni Sportive, Avis, Pubblica Assistenza, ANA, Pro Loco Carrara hanno dimostrato che insieme si riparte; Carrara storica ha vissuto un sabato di sole e di festa di giovani e adulti che hanno riempito le piazze come un tempo.

In queste occasioni la Corale Femminile ha regalato ai soci e a Carrara un grande Rassegna Corale in Duomo e un festoso concerto con "ballo" in Piazza Alberica.

I giovani dell'A.G. sono stati protagonisti in molte occasioni (uscite sulla neve, canyoning, mountain-bike, grotta) culminate per 12 di loro nella grande spedizione extraeuropea "Hola Andes 2018", chiaro esempio di formazione educativa e cultura a 360°. D'altronde il grande lavoro con le scuole svolto in tutti questi anni (e di questo ringraziamo la Commissione Scuole guidata dall'infaticabile Alessandro) ha permesso di portare quest'anno oltre 850 alunni a conoscere i nostri monti.

Il gruppo della sentieristica, che dovrebbe avere maggiore attenzione e partecipazione da parte dei soci, ha lavorato sia in manutenzione ordinaria che in ripristino di sentieri storici dei cavatori. Dopo la Via dei Cavatori Gagnana-Torano, abbiamo ridato luce e percorribilità a una vecchia via dei cavatori a Colonnata, completando così un doppio anello di trekking che con il lardo amplierà l'offerta turistica di Colonnata.

Nel 2019 speriamo di concludere i lavori del grande anello dei paesi a monte che si uniranno a cerchio su Carrara.

Coesione, spirito di gruppo, orgoglio di vivere in un Club che nonostante i suoi 130 anni gode di ottima salute, ci accompagnino per tutto il 2019,

AD MAIORA
Luigi Vignale

Associazioni ed Enti che hanno collaborato nel 2018 a progetti ed eventi



COMUNE DI CARRARA
Dipartimento di Studi e di Storia del Medioevo



Soccorso Alpino
Carrara



Pubblica Assistenza
Carrara



CROCE ROSSA ITALIANA
Comitato Provinciale di Massa Carrara



Panathlon
Carrara e Massa



Rotary
Marina di Massa
del centenario



Massa Carrara



Comune
di Fivizzano



Pro Loco Carrara



Si propongono inoltre per il 2019:

Lions Club Massa Carrara Apuana, Circolo Carrarese Amici della Lirica, Musica La Lugnola-Carrara, Vincere il Dolore Onlus, Anspi, Scout Agesci Carrara, Lions Club Massa Carrara Host, Associazione Volontari Lunigianesi, Pubblica Assistenza Valle del Lucido Monzone, Consulta Persone con Disabilità Comune di Carrara, Associazione Nazionale Alpini, Stracarrara, Carrarafiere.

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
Ruggero Martini

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..... Renzo Gemignani

ISPETTORI DEI RIFUGI

Rifugio Carrara	Stefano Pucci Giuseppe Poli
Capanna Garnerone	Pippo Scarciello
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
Rifugi e opere alpine	Pietro Todisco
Sentieri	Pippo Scarciello
Terre Alte	Amerigo Puntelli
Tutela Ambiente Montano	Riccarda Bezzi
Alpinisti Universitari	Alberto Gozzani
Seniores	Giuseppe Poli
Commissione scuole	Alessandro Vignoli
Direttore del coro	Giulio Meccheri
Curatore fotografico	Emilio Faggioni

BIBLIOTECARI

Roberto Ravani
Antonio Gasperi

NOTIZIARIO ALPE DI LUNI

Direttore responsabile

Renato Bruschi

ADDETTO STAMPA

Fabrizio Molignoni

TESSERAMENTO 2019

Soci Ordinari	Euro 50,00 (compreso abbonamento alla rivista del CAI)*
Soci Familiari	Euro 30,00
Soci Giovani	Euro 20,00 (inferiori ai 18 anni)
Fratelli di Soci Giovani	Euro 9,00
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 9,00
Duplicato Tessera	Euro 9,00

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

RICORDATI...

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

Sito delle Stazioni di Soccorso Alpino e Speleologico

www.sast.it

E.mail Stazione Soccorso Alpino Carrara-Lunigiana

stazionecarraraelunigiana@sast.it

SEDE SOCIALE

Aperta tutte le sere dei giorni feriali
dalle ore 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.

Telefono: 0585/841972

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

CAPANNA "GARNERONE"

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, sporgente rispetto al corpo principale della costruzione, e sempre aperto. Nelle due camere sono disponibili 18 posti letto, con materasso, coperte, piccolo servizio di cucina a gas, stufa ed utensili vari. Sono presenti acqua e servizi igienici; la Capanna è ottima base per traversate, escursioni e salite nel gruppo Garnerone-Grondilice, Torrione Figari, Punta Questa, Pizzo d'Uccello e Monte Sagro.

La Capanna Garnerone è incustodita. Le chiavi possono essere ritirate presso la Sede della Sezione, dopo previa prenotazione, anche on line.

CAPANNA "K2"

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

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

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

Fornovolasco
 0583 722024 |

ORRIDO DI BOTRI

Ponte a Gaio
 0583 800022 || | 0583 809081 |

CALZATURE TREKKING E TEMPO LIBERO
ABBIGLIAMENTO OUTDOOR
SCI
ALPINISMO
CLIMBING
ACCESSORI

Bottega del Cavatore



«NESSUN LUOGO È LONTANO»

TREKKING
TEMPO LIBERO
ANTINFORTUNISTICA



Matr. n. 01 Bottegadelcavatore

Via Carriona 14/ter Carrara del Narmi (MS) Tel. 0585 73319

PETZL

SCARPA

AIGLE

MEINDL

Clarks

KARPOS

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.



CORPO NAZIONALE DI SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO

Posto di chiamata permanente
Rifugio "CARRARA" loc, Campocecina
tel. 0585 841972

CHIAMATE DI SOCCORSO - tel. 118

SEGNALI INTERNAZIONALI DI SOCCORSO ALPINO

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



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



SEGNALI PER ELICOTTERI



INFORMAZIONI UTILI

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

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

ZAINO - In fibra, cordura o nylon, di capacità media, con cinghetti 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.

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 Esperto

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°)

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 ANF-FAS 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



CASTELNUOVOMAGRA

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.



LABORATORIO DI ARCHITETTURA

LARGO XXV APRILE
54033 CARRARA

N. 8
(MS)

PLAN ASSOCIATI

DOTT. LUCIANO BERGAMINI
PAOLO TONARELLI

ARCHITETTO 331-6824274
GEOMETRA 331-6824404

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 Foscalina - Cava Combratta - Sella Rocchetta - Monte Brugiana
- 152** Carrara (Bugliolo) - Scalinata per S. Croce - Bergiola Foscalina - Monte Brugiana
- 153** Vinca (parcheggio termine strada nuova) - La Prada - bivio sent. 38 - Capanna "Garnerone"
- 171** Maestà della Villa (Tenerano) - Foce S. Antonio - Casa Cardeto - Acquasparta - Rifugio "Carrara"
- 172** Foce Luccica - Vallini del Sagro - Foce della Faggiola - Foce di Pianza
- 173** Rif. "Carrara" - Retro Borla - Foce di Pianza - Foce del Fanaletto - Il 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-Ugliancaldo
- 182** Torano (La Piastra) - Cave di Lorano - Strada del Morlungo - Piazzale Uccelliera - Fontana Antica - Rif. "Carrara"
- 183** Bivio Monzonara - Casa Rispettolo - Foce Pozzi - Foce Ballerino - Rifugio "Carrara"
- 184** Gabellaccia - Cava Peghini - Sella del Cardeto - Casa del Cardeto - Foce Porcigliola - Casa Rispettolo
- 185** Castelpoggio - Gabellaccia - Acquasparta - Rifugio "Carrara"
- 186** Capanna "Garnerone" - Foce Rasori - Finestra del Grondilice
- 190** Vinca - Foce dei Lizzari - Sentiero attrezzato "D. Zaccagna" - Cave del Cantonaccio
- 192** Equi Terme - Solco di Equi - Strada 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 Carrione - Case del Vergheto
- 196** Ponte di Vinca - Via di lizza della Canalonga - Il Balzone - Innesso sentiero 183 per Casa Rispettolo, 184 per Foce Porcigliola e 174 per Foce di Pianza

LE GITE

Scopo delle gite sociali 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 della Gita ogni partecipante è tenuto ad avere un comportamento civile ed educato, a rispettare le indicazioni del Capogita o dei responsabili, ad usare la massima prudenza su percorsi impegnativi, ad utilizzare tutte le regole di sicurezza per la propria ed altrui incolumità, a non danneggiare l'ambiente, a portare a casa i propri rifiuti ed a porre in essere tutti quegli atteggiamenti utili per la buona riuscita della gita stessa. All'atto della iscrizione il partecipante è tenuto a versare



Persone oltre le cose

Via Carriona, 15
Carrara

un anticipo della quota prevista dal programma della gita. La restante quota sarà versata il giorno della gita o prima della partenza per gite di più giorni.

I partecipanti si iscrivono in Sezione in ordine cronologico e sono tenuti a rispettare tutte le indicazioni che fanno parte del programma della gita e dei suggerimenti in esso contemplati; coloro che non aderiscono alle direttive proposte (specie in itinere e in caso di difficoltà) sono automaticamente esclusi dalla gita e la Sezione non se ne assume alcuna responsabilità. Il capogita ed eventuali altri responsabili svolgono questo compito a titolo volontario e gratuito. Tutti i partecipanti sono tenuti alla puntualità, specie alla partenza. I ritardatari non saranno attesi e perderanno la caparra versata.

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

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

ISCRIZIONE ALLA GITA

La Sezione richiede un piccolo sforzo per quanto riguarda le escursioni domenicali: per motivi organizzativi (prenotazione pullman in particolare) sarebbe opportuno iscriversi entro le ore 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.



Alpinismo Giovanile ANNO 2019

"calza scarponi e parti. Io sono già in cammino, preparato a tutto: anche a tornare indietro nel caso mi incontri con l'impossibile"

R. Messner

- 3/4/5/6 gennaio **Accantonamento invernale - Alpi Francesi: ciaspole, sci di fondo e cani da slitta.** Capi gita F. Molignoni - D. Pini
- 27 gennaio **Didattica sulla neve, progressione di base su neve e ghiaccio, uso ramponi e piccozza**
La località sarà individuata in base all'innevamento. Escursione con gli adulti della sezione. Capi gita F. Molignoni - A. Vignoli
- 10 febbraio **Escursione su neve e in Appennino Reggiano.** Alpe di Succiso m.2017 e M.te Casarola. I ragazzi della terza fascia saliranno in vetta, i più piccoli si fermeranno al bivacco di Rio Pascuolo. Escursione con gli adulti della sezione. Capi gita F. Molignoni - A. Maccari
- 24 febbraio **M.te Dei Ronchi** m. 1350 contrafforte est del m.te Altissimo. Dalla galleria del Cipollaio lato garfagnino per via di lizza e facile arrampicata si arriva in vetta, la discesa dal passo dei Fordazzani a ponte Merletti. Escursione riservata ai ragazzi della terza fascia e con gli adulti della sezione. Capi gita A. Vignoli - D.Pini
- 17 marzo **Escursione sul promontorio del Caprione.** Ameglia-Rocchetta-Serra-Tellaro-Ameglia. Escursione per tutti a cui possono partecipare i genitori dei ragazzi. Capi gita A. Vignoli - A. Maccari

- 21 aprile **Mountain bike in Garfagnana.** Capi gita F. Molignoni - A. Maccari
- 4-5 maggio **Sacra di San Michele.** Escursione all'imbocco della Valle di Susa, sul monte Pirchiriano che la sovrasta è collocata l'Abbazia di San Michele (ha ispirato U. Eco per il romanzo "Il nome della rosa"). L'Abbazia si raggiunge o con strada asfaltata o con la ferrata "Carlo Giorda" AD- disl. 600m.- 5-6h. Il gruppo che non sale la ferrata farà un'escursione al parco naturale dei laghi di Avigliana. Capi gita D. Pini - F. Molignoni
- 26 maggio **GT6** Le prime fasce di età partiranno da Castelpoggio per raggiungere i prati di Campocecina. Capi gita E. Micheli - M. Tommasini
- 15/16 giugno **Raduno degli aquilotti della AGTER** (tosco-emiliano-romagnolo). Notte in tenda. Prati di Logarghena. Capi gita A. Maccari - M. Tommasini
- 28 luglio **Canyoning** Capi gita F. Molignoni - N. Lugarini
- 28-1 settembre **Accantonamento estivo - Courmayeur** Capi gita F. Molignoni - D. Pini
- 22 settembre **Campocecina - M.te Sagro** Capi gita A. Vignoli - A. Maccari
- 13 ottobre **Gioco dell'arrampicata** alla falesia di M.te Lieto che si raggiunge dal paese di Farnocchia, alta Versilia. Capi gita A. Vignoli - N. Lugarini
- 10 novembre **Con la guida del gruppo speleologico scenderemo in una grotta.** Capi gita D. Pini - N. Lugarini
- 6 dicembre **AG pizza** Capo gita E. Micheli - M. Tommasini
- 8 dicembre **S. Messa al Rifugio di Campocecina** Capi gita E. Micheli - D. Pini



Alpi Francesi

Accantonamento invernale: ciaspole, sci di fondo e cani da slitta

DIRETTORI DI ESCURSIONE:
F. Molignoni - D. Pini

GENNAIO

3
4
5
6

GENNAIO

6

Riviera Ligure

Casarza Ligure - Moneglia - Deiva Marina

Sezione di Carrara-Sezione di Sarzana

L'itinerario riguarda un percorso ricco di spunti sia storici che naturalistici, con panorami sulla Val Petronio e sul litorale di Moneglia. Il sentiero parte da Casarza Ligure e tocca la località San Lazzaro, dove si doveva trovare nell'XI secolo l'Ospedale di Adra, un lebbrosario con annessa cappella. Sale poi sul fianco della collina lungo l'antica "Muntà di Povei", vale a dire "salita dei poveri", una mulattiera ancora in parte acciottolata che collega, fin dalle epoche più antiche, la piana di Casarza Ligure con la via di crinale che porta verso il Bracco.

Si attraversa con cautela la SS n. 1 Aurelia e si riprende la salita sino ad incrociare il sentiero, Casarza - Colle di Case Venino sotto il Monte Moneglia; svoltando a sinistra si percorre un breve tratto di questo sentiero e quindi si svolta a destra proseguendo in discesa sino a congiungersi con una strada sterrata. Si svolta ora a destra ed in breve si arriva alla loc. Montelungo, dalla quale dopo una breve discesa si attraversa il Rio Comunglia, quindi in salita si prosegue sino all'innesto con il sentiero Moneglia - Torre di Punta Baffe e dopo poco si giunge alla loc.

Case Venino. Da qui si arriva a Moneglia costeggiando le mura del castello di Monleone, che facevano parte del sistema di fortificazioni voluto dal Comune di Genova già nel medioevo.

Si riparte da Moneglia prendendo il sentiero per Lemeglio e arrivati al bivio dopo la Chiesa si seguono le indicazioni per Deiva Marina. Si prosegue dritto sul bel sentiero lungo la costa fino ad entrare in un bosco con un continuo saliscendi. Qui ad un incrocio segnava si prende il percorso che si dirige verso la località di Castagnola per poi immetterci nella carrozzabile fino al paese di Deiva Marina.

ITINERARIO Casarza Ligure (34m) - SS n. 1 Aurelia(293m) - sentiero incrocio (400m) - Moneglia (5m) - incrocio segnavia (300m) - Deiva Marina (15m)

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO totale 700mt (420mt fino Moneglia e 300mt da Moneglia a Deiva Marina)

TEMPI 5h (3h da Casarza Ligure a Moneglia e 1,30/ 2h da Moneglia a Deiva Marina)

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE E. Voglino (328 4597542)
A. Passalacqua (334 3635704)

REFERENTE CAI CARRARA A. Piccini

ORARIO DI PARTENZA h 7.00 Esselunga Avenza



Riviera Ligure

Riomaggiore-Portovenere

GENNAIO

6

Come ogni anno inizieremo la stagione escursionistica con la classica gita che ci porterà ad assistere alla festa dell'epifania una volta giunti a Portovenere.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 650mt

TEMPI 5,30/6,00h

CAPISGITA G. Poli - B. Bologna

Appennino Tosco-Emiliano

San Pellegrino in Alpe - monte Ramecchio - cima dell'Omo



Un itinerario che si sviluppa in gran parte su crinale appenninico, in direzione nord-sud. Dalla piccola località di San Pellegrino in Alpe si prende uno stradello che si congiunge a quello proveniente dal passo delle Radici, passando per il Giro del Diavolo. Da qui, raggiunta la cresta, si prosegue per la vetta del monte Ramecchio e in successione le Cime di Ramecchio e cima dell'Omo. Il raggiungimento di quest'ultima montagna è legato all'innevamento del percorso, nel caso in cui la neve non si presentasse in condizione ottimale per una veloce progressione verrà raggiunta soltanto la prima vetta, il monte Ramecchio. Per il ritorno a San Pellegrino si può ripercorre tutto il crinale fatto in precedenza, oppure scendere lungo la fascia di mezza costa fino ad individuare lo stradello che conduce al paese.

ITINERARIO San Pellegrino in Alpe 1525 m - monte Ramecchio 1700-cime di Ramecchio 1791 m-cima dell'Omo 1858 m-San Pellegrino in Alpe

DIFFICOLTÀ EE in ambiente innevato

DISLIVELLO +400 -400mt monte Ramecchio +500 -500mt cima dell'Omo

TEMPI 6/7h

DIRETTORI DI ESCURSIONE A. Piccini-G. Bogazzi

MATERIALE OCCORRENTE piccozza, ramponi e scarponi adeguati. In caso di neve soffice sono utili le ciaspole.



Riviera Ligure

Sori - Statua Del Redentore - Recco



Dalla stazione di Sori prendiamo la scalinata che porta alla chiesa di S.Apollinare e dopo una breve sosta per la visita proseguiamo fino ad arrivare al Redentore, imponente statua di bronzo eretta all'inizio del 900, dalla quale si domina un paesaggio veramente incantevole. Tempo permettendo si proseguirà fino ad arrivare alla cappelletta e al monte Castelletto, torniamo al Redentore per prendere il sentiero che ci porterà a Recco, dove ci aspetterà il pullman per il rientro a Carrara.

DIFFICOLTÀ T-E

DISLIVELLO 450mt

TEMPI 4,30/5h

CAPI GITA G. Poli - G. Cimoli



Da definirsi

Didattica su neve



Dopo la buona partecipazione dello scorso anno è stata riproposta la didattica sempre con lo scopo di far conoscere agli iscritti CAI la montagna in veste invernale. La località verrà individuata in base all'innevamento e sarà comunicata con anticipo sul sito WWW. CAI CARRARA. IT e dalla segreteria della Sezione.

DIRETTORI DELLA DIDATTICA P. Tonarelli - M. Giananti

DIRETTORI DELLA DIDATTICA A. G. F. Molignoni A. Vignoli

PARTENZA Esselunga Avenza h 7.30



Riviera Ligure **Levanto - Vernazza**



Escursione lungo il sentiero verde azzurro delle cinque terre, dapprima con il sentiero 591 e poi con il 590 arriveremo a Monterosso altra perla delle cinque terre, dopo la sosta per il pranzo con il sentiero 592 proseguiremo per la nostra meta finale Vernazza, il paese più bello e caratteristico delle Cinque Terre. Escursione da effettuarsi col treno.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 470mt

TEMPI 5/5,30h

CAPI GITA G. Poli - P. Forfori

Appennino Tosco-Emiliano **Alpe di Succiso**



Salita Alpinistica su neve assieme all'Alpinismo Giovanile. I ragazzi della terza fascia saliranno in vetta, mentre i più piccoli si fermeranno al bivacco Consiglio a Rio Pascolo

In veste invernale l'Alpe mostra tutta la propria imponenza, le copiose nevicate rendono questi rilievi eleganti nei loro profili che ripidi digradano dalla vetta, dando forma alle sinuose creste. Questa conformazione fa da spartiacque tra la valle del Secchia e quella dell'Alta Valdenza. Subito dopo aver lasciato il borgo di Varville, si prende uno stradello con segnavia 655 che inizia a salire tra fitti alberi di faggio. Proseguendo si arriva ad un ripiano morenico testimone di un antico ghiacciaio dove sorge il rifugio Consiglio, nella vallata del Rio Pascolo. Fu costruito nel 1977 e intitolato a Paolo Consiglio accademico del CAI. Da qui



Appennino Tosco-Emiliano **Prato Spilla o simile - Ciaspolata**

Sezione di Carrara-Sezione di Massa

Da quest'anno il nostro gruppo si arricchirà di nuovi amici, infatti, alcune delle nostre escursioni saranno realizzate insieme ai Soci della Sezione di Massa, questa è la prima escursione di cinque che sono state programmate insieme. Per i dettagli sarà apposta una locandina sia nella nostra Sezione, che in quella di Massa.



Monte dei Ronchi

*Escursione assieme all'Alpinismo
Giovanile*

Il M.te dei Ronchi è il culmine di una delle quattro catene laterali ad Est del M.te Altissimo e domina il paese di Campagrina.

La partenza è dal largo spiazzo a lato della galleria del Cipollaio versante Garfagnana, a lato di un rudere. Attraversato un fatiscente ponte si sale tramite via di lizza che poi si divide in due rami. Si segue il ramo di sinistra molto inclinato e fra rado bosco ed erba alta fino ad incrociare le tracce di mulattiera tra Betigna e Campagrina. Si lascia la via di lizza che sale a cave dismesse e si continua per poco verso Campagrina fino a prendere la cresta est che sale assai ripida su placche di roccia calcarea che portano in vetta. La discesa per cresta sud-ovest è su terreno scistoso, in alcuni tratti esposto fino ad arrivare al bosco e alla via marmifera, sent. 31, poi il sent. 141 che porta alla foce dei Fordazzani, e tramite il sent. 10 si perviene a ponte Merletti dove in breve si torna alla partenza.

ITINERARIO Galleria Cipollaio 1135 m. - monte dei Ronchi 1354 m. - ponte Merletti 800 m.

DIFFICOLTÀ EE

DISLIVELLO + 250 -350mt

TEMPI 5,30h

DIRETTORI DI ESCURSIONE A. Vignoli - D. Pini

PARTENZA Esselunga Avenza h 7.30

**San Giovanni d'Asso-
abbazia di Monte Oliveto
Maggiore**

Le crete senesi occupano una vasta area a sud-est della città di Siena, il cui paesaggio collinare, caratterizzato da suggestivi calanchi è praticamente spoglio di vegetazione. Fa parte di questa terra affascinante il cosiddetto deserto di Accona dove si è insediato nel 1319 il monastero di Monte Oliveto Maggiore. Dopo aver visitato S. Giovanni d'Asso e l'interessantissimo museo del tartufo unico al mondo si inizia la passeggiata. Dapprima visitando il misterioso bosco della ragnaia, poi seguendo i crinali delle colline che formano i suggestivi calanchi chiamati Crete Senesi si raggiunge Chiusure. Da qui si gode un panorama superbo sulle crete e sulla abbazia di Monte Oliveto maggiore.

DIFFICOLTÀ T/E

DISLIVELLO 180mt

TEMPI 5/5,30h

CAPI GITA G. Poli - G. Cimoli



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

Appennino Tosco-Emiliano

Monte Prado

Interessante escursione su neve lungo il crinale che divide la Toscana dall'Emilia (prenotazioni con caparra di euro 10,00 entro il 20 Febbraio).

Primo giorno: Da Casone di Profecchia si risale un breve tratto di bosco e si prosegue poi su ampio stradello che abbandoneremo dopo poche centinaia di metri, per iniziare nuovamente a salire in direzione del rifugio Cella, e successivamente a Bocca di Massa. Siamo ora sull'ampio crinale appenninico e ci dirigeremo in direzione nord-ovest salendo, dapprima, il monte Vecchio e successivamente la vetta del monte Prado. Proseguendo ancora su crinale si arriva alla sella del Prado, e da qui si procede scendendo l'ampio vallone fino a raggiungere il rifugio Battisti, dove avverrà la cena e il pernottamento. Per coloro che avessero ancora voglia di camminare, la sera, dopocena, si potrebbe organizzare una camminata notturna con pile frontali e raggiungere il crinale del monte Cusna. A/R h 2.

Secondo giorno: Se la passeggiata notturna non fosse possibile attuarla, il solito itinerario si può percorrerlo la mattina del secondo giorno. Tornati nuovamente al rifugio Battisti si inizia la lunga discesa percorrendo un comodo stradello che passa attraverso l'Abetina Reale e il rifugio Segheria. Proseguendo ancora si arriva in prossimità del passo delle Forbici e nuovamente a Casone di Profecchia.

ITINERARIO Casone di Profecchia 1314 m. - rifugio Cella 1653 m. - Bocca di Massa 1816 m. - monte Vecchio 1982 m. - monte Prado 2054 m. - rifugio Battisti 1765 m. - Casone di Profecchia.

DIFFICOLTÀ EE in ambiente innevato

TEMPI Primo giorno 5h dislivello +750 -300mt. Secondo giorno 4h -450mt

DIRETTORI DI ESCURSIONE G. Bogazzi - A. Solieri

ORARIO DI PARTENZA sarà reso noto al momento dell'iscrizione

MARZO

9
10



Escursione sul promontorio del Caprione

Ameglia-Rocchetta-Serra-Tellaro-Ameglia. Escursione per tutti a cui possono partecipare i genitori dei ragazzi.

DIRETTORI DI ESCURSIONE A. Vignoli - A. Maccari

MARZO

17



Riviera Ligure

Levanto - monte Rossola - Bonassola

Dalla stazione di Levanto scendiamo per qualche centinaio di metri in direzione del centro fino a notare sulla nostra destra un viottolo pedonale che ci porterà in breve ed in leggera salita al convento della SS.ma Annunziata, proseguiamo sulla statale fino ad incontrare la palina del sentiero n° 671. Saliamo di quota percorrendo a tornanti un bosco di alberi spogli e bruciati dovuto ad un incendio di oltre dieci anni fa. Dopo circa un'ora di cammino arriveremo al monte delle Streghe, continuiamo il nostro percorso passando per le dismesse cave di marmo rosso, proseguendo raggiungeremo il Rossola 563mt dopo il pranzo ristoratore inizieremo la discesa che ci porterà verso Bonassola passando per un sentiero con alcune criticità.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 630mt

TEMPI 4,30/5h escluso soste

CAPI GITA G. Poli - P. Forfori

MARZO

17

Escursione da Massa a Carrara in collaborazione con la Pubblica Assistenza di Carrara

MARZO
24

Partenza dalla Rocca (Massa) per il centro storico di Massa dove studiosi della città interverranno per spiegare la storia e le vicissitudini della città stessa, si proseguirà poi per la Strada del vino sulle colline del Candia per giungere infine alla Foce, confine tra le città di Massa e di Carrara. Da qui si raggiungerà Codena, dove ci verrà illustrata con brevi cenni la storia del paese.

Dalla Scala del Littorio si scenderà fino ad arrivare a San Francesco per proseguire con una visita nel centro storico di Carrara e delle immagini sacre. In seguito raggiungeremo il paese di Sorzano dove, come ogni manifestazione della Pubblica Assistenza, termineremo con la cena.

Modalità e tempistiche saranno affisse in Sezione e presso le strutture della P.A.

ITINERARIO Galleria Cipollaio 1135 - m. monte dei Ronchi 1354 m. - ponte Merletti 800 m.

DIFFICOLTÀ T/E

DISLIVELLO TOTALE 400mt

TEMPI Tutta la giornata con diverse soste gastronomiche

Alpi Apuane

Basati - "pizzo Falcovaia"

MARZO
31

Dal piccolo paese di Basati, situato nell'alta valle del Giardino, si inizia a scendere percorrendo un'antica mulattiera costruita nel 1500, che va a congiungersi con la via marmifera utilizzata per portare via i detriti di marmo originati dall'escavazione marmorea alle cave delle Cervaiole. Proseguendo in direzione della sorgente del canale del Giardino la valle si apre in tutta la sua

selvaggia bellezza, intaccata in alcuni punti da tracce di vie di lizza e ravaneti. Mantenendo la destra orografica della valle si inizia a salire in modo deciso su tracce di sentiero che conducono a foce Cavallo, intaglio naturale situato sulla cresta dell'omonimo monte. Lungo questo percorso è possibile visitare, con brevi digressioni, alcune cave abbandonate, ma piene di fascino per la loro posizione precaria affacciate sulle valle. Da foce Cavallo, girando a destra, si prende un sentiero aperto dai cavatori di Azzano e Minazzana che conduce alle cave delle Cervaiole e a quel che resta del pizzo Falcovaia. Panorama sconvolgente da un punto di vista etico, ma allo stesso tempo di ammirazione verso coloro che nei secoli vi hanno lavorato a rischio della loro vita, lizzando a valle migliaia di tonnellate di marmo. Alcune di queste ardite vie sono ancora visibili sulla valle che si affaccia sul canale del Giardino, interrotte in alcuni punti da recenti frane. Tornati a foce Cavallo, si continua percorrendo il sentiero in direzione di Minazzana passando per la vecchia fornace utilizzata per produrre calce, e sempre in leggera discesa si arriva in vista di Minazzana, antico centro Ligure-Apuano. In località



CTOS
CENTRO TECNICOORTOPEDICO SANITARIO di Atini Paolo

Recapiti: Aulla - Pontremoli - Brugnato - Levanto - Ceprano

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
--	---

Campaccio, negli anni cinquanta del Novecento furono trovati resti di tombe a cassetta appartenute a questo remoto popolo

ITINERARIO Basati m. 428 - sorgente canale del Giardino m. 250 - foce Cavallo m. 959 - "pizzo Falcovaia" m. 1200 - Minazzana m. 465 - Basati

DIFFICOLTÀ EE

DISLIVELLO +950 -913mt

TEMPI 6h

DIRETTORI DI ESCURSIONE A. Vignoli - N. Lugarini

ORARIO DI PARTENZA h 7.30 Esselunga Avenza



Vinci

Vinci-Faltognano-Vinci (La Casa di Leonardo)

MARZO
31

Piacevole escursione nei luoghi che hanno dato i natali a Leonardo, il grande ingegnere, pittore e scienziato italiano. Partendo da Vinci e oltrepassando i meravigliosi oliveti del Montalbano, saliremo verso Anchiano, dove è possibile visitare la casa natale dello scienziato. Proseguiremo, poi, verso il crinale boscoso delle colline sovrastanti, passando dal borgo di Faltognano con il suo leccio monumentale. La sua età è stimata intorno ai trecento anni. Si raggiungono quindi i ruderi della torre Sant'Alluccio. In vari tratti il panorama si apre verso la pianura del Valdarno inferiore, l'Appennino pistoiese, i monti Pisani e le Alpi Apuane. rientrando verso Vinci ci fermeremo per visitare la mostra impossibile a villa Ferale, con raccolte tutte le opere dell'artista riprodotte in alta definizione. Arrivati a Vinci è consigliata la visita al museo leonardiano.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 430mt

TEMPI 4/4,30h

CAPI GITA G. Poli - B. Bologna



Alpi Apuane

Pasquilio - monte Folgorito

Sezione di Carrara-Sezione di Massa

APRILE
7

Con le auto ci porteremo al piazzale del monte Pasquilio 827 mt (dove è situata una grande stele in onore dei partigiani). Con il sentiero n°33 ci porteremo al passo della Focoraccia 1149mt dal quale poi per traccia di sentiero torneremo verso il monte Carchio 1078 mt e da qui sempre per traccia di sentiero arriveremo alla vetta del monte Folgorito 837 mt, raggiungeremo poi la capanna Garibaldi dove, meteo permettendo, provvederemo a riscaldarci e rifocillarci con un buon pasto caldo. Dalla capanna Garibaldi con il sentiero 140 torneremo sui nostri passi verso le auto al piazzale del Pasquilio.

DIFFICOLTÀ E-E+

DISLIVELLO 650mt

TEMPI 5/5,30h escluso soste

CAPI GITA G. Poli - A. Guastini. Ref. Massa AE Giuseppe Spera

Gabriela Bartosova

Fisioterapista

Fisioterapia post traumatica
post operatoria
riabilitativa

Massaggi decontratturanti
sportivi
linfodrenanti

Tecarterapia

Ginnastica Posturale

Anche a domicilio
Cell. 328 7503222



Alpi Apuane

Altipiano della Vetricia

APRILE
14

Un'escursione insolita per la nostra Sezione, e un'opportunità per coloro che non conoscono questo itinerario. Da Pignone si prende il sentiero che sale all'interno di una faggeta, e al termine della quale si iniziano ad intravedere i profili della cresta della Pania Secca e il rifugio Rossi, appoggiato sul ripido pendio che digrada dal crinale dell'Uomo Morto. Da qui si procede verso la focetta del Puntone e dopo un breve tratto all'interno della Borra di Canala, si cambia nuovamente direzione e ci si avvia verso l'altipiano della Vetricia. È sicuramente uno dei luoghi più interessanti dal carsismo, profonde spaccature verticali solcano questo altipiano formato da calcari grigi, dando origine a giganteschi inghiottitoi che permettono all'acqua di formare corsi d'acqua ipogei. Tra le fatture più profonde risalta l'abisso E. Revel, che raggiunge circa i -300 metri. Oltre a questo spettacolo formato dalla lenta erosione, le rocce dell'altipiano sono anche conosciute per i segni rupestri, lasciati dall'uomo in epoche remote. Sul versante nord della Vetricia, seguendo tracce di sentiero non segnato si va ad intercettare quello percorso la mattina, e in leggera discesa si torna nuovamente a Pignone.

ITINERARIO Pignone m. 1140 - Focetta del Puntone m. 1610 - altipiano della Vetricia da 1300 a 1500 m.

DIFFICOLTÀ EE

DISLIVELLO +500 -500mt

TEMPI 7h

DIRETTORI DI ESCURSIONE G. Bogazzi, A. Ferretti, G. Giancarlo

ORARIO DI PARTENZA h 7.00 Esselunga Avenza



Mountain bike in Garfagnana

DIRETTORI DI ESCURSIONE:
F. Molignoni - A. Maccari



Alpi Apuane

Via Francigena. Radicofani - Acquapendente

La tappa 37 della via Francigena da Radicofani lungo la vecchia cassia e' uno dei tratti più belli ed emozionanti dell'intera via Francigena, attorno a noi colline a perdita d'occhio e il monte Amiata, e dietro di noi la Rocca. Giunti a Rigo percorriamo il fondovalle della val di Paglia, seguendo il percorso della Cassia fino a ponte Gregoriano, prima di affrontare l'ultima breve salita verso Acquapendente. Punti di ristoro a Ponte a Rigo e Centeno, acqua anche a Ponte Gregoriano.

DIFFICOLTÀ E+ (lunga)

DISLIVELLO 640mt

TEMPI 6/6,30h escluso soste

CAPI GITA G. Poli - B. Ceccardo

APRILE
21

APRILE
22



Altipiano della Vetricia



Alpi Apuane

Colle della Tecchia-Passo Uncini-le Gobbie

Sezione di Carrara-Sezione di Massa



In occasione della festa della Liberazione, percorreremo un breve tratto della Linea Gotica partendo dalla marginetta del colle della Tecchia sul sentiero 41 recentemente ripristinato dai Soci della sezione di Massa, fino al passo degli Uncini e quindi proseguiremo per il parcheggio delle Gobbie. Per l'occasione i più allenati potranno raggiungere la cime del monte Altissimo.

DIFFICOLTÀ Comitato A E-EE; Com. B E

DISLIVELLO Comitato A 580mt; Com. B 360mt

TEMPI Comitato A 5h; Com. B 4,30h escluso soste

CAPI GITA G. Poli - F. Capitani referente Massa AE G. Spera

Alpi Apuane

Monte Fiocca

Sezione di Carrara-Sezione di Sarzana



Il monte Fiocca è una tozza montagna formata da rocce scistose e ricoperte da prati che si eleva a 1711 metri. Non è un monte appariscente e non è molto frequentato ma la sua vetta è molto panoramica sia su Arni che su Vagli e sulle Apuane settentrionali e centrali. Il percorso inizia da Arni, un paese che nacque agli inizi del 1800 da preesistenti abitazioni di pastori che nel 1822 costruirono l'oratorio di S. Agostino. La prima cava di marmo fu aperta nel 1849 da Saucholle Henraux, trasformando radicalmente l'aspetto della valle con l'ampliamento dei successivi giacimenti marmiferi. L'itinerario attraversa anche il bosco del Fatonero, una fitta faggeta che da lontano appare come una macchia verde-nera e che nella fantasia popolare era abitata da

folletti e da spiriti della foresta. Dal parcheggio di Arni seguiamo il sentiero 31 per raggiungere il rifugio Puliti. Lo oltrepassiamo e prendiamo il sentiero 155 che risale il canalone e raggiunge la cresta dello Schienale dell'Asino. La seguiamo senza difficoltà e arriviamo a recuperare il sentiero 150, proveniente dal Passo del Vestito. Il crinale si impenna fino a congiungersi alla ripida cresta sud del Macina che aggiriamo verso destra per poi scavalcare la cresta est dove si trova il bivio che permette di salire seguendo le tracce blu la vetta del Macina (circa 20' per canale misto terra-roccia, poco meno per la successiva discesa). Proseguendo verso il Passo Sella attraversiamo la marmifera per raggiungere i prati del Passo, ampio valico di origine glaciale. Per un breve tratto seguiamo il sentiero 144 poi attacchiamo la cresta nord-ovest del Fiocca. Il grosso del percorso si articola su superficie erbosa su cui peraltro sono ben visibili delle comode tracce; non mancano però alcuni tratti rocciosi da superare talvolta con l'ausilio delle mani. Il panorama della vetta ci mostra in primo piano il Sumbra e sullo sfondo il gruppo delle Panie. Seguendo la cresta est ci riportiamo sul sentiero 144 raggiungendo il Passo Fiocca. Procediamo scendendo le placche marmoree per raggiungere la Foce del "Contapecore" che separa il fosso dell'Anguillaja, noto per formare nella sua parte bassa le tipiche Marmite dei Giganti. Entriamo nel bosco del Fatonero arrivando a imboccare una delle creste rocciose che si dipanano dal Fiocca. Seguendo questo crinale scendiamo fino a incontrare la vegetazione e quindi la strada che ci riporta al parcheggio.

ITINERARIO Arni (916m) - Rifugio Puliti (1013m) - Passo Sella (1500m) - Monte Fiocca (1711m) - Passo Fiocca (1550m) - bosco del Fatonero - Arni (916m).

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO +800 -800mt

TEMPI 6h

DIRETTORE DI ESCURSIONE M. Pucci 3701018097

REFERENTI CAI CARRARA A. Manapace - A. Dazzi

ORARIO DI PARTENZA Esselunga Avenza h 8.00



Alpi Apuane

Giornata conviviale alla Capanna Garnerone



Gita domenicale "fuori porta". Questa escursione è rivolta a tutti i Soci per ritrovarsi nella giornata della festa del lavoro e trascorrere insieme la tradizione delle fave e pecorino. Le comitive saranno due e partiranno da due punti differenti per raggiungere la nostra meta. La comitiva A partirà da Colonnata e raggiungerà la Capanna Garnerone passando per foce Lucicica, foce di Vinca, foce Rasori. La comitiva B, invece, partirà da Vinca e si unirà all'altra alla Capanna, dove passeremo tutti insieme una giornata in allegria per rafforzare la conoscenza e l'amicizia.

Dati tecnici e capi gita saranno esposti con locandina in sezione e sui forum nelle giornate precedenti l'evento.



Sacra di San Michele



Escursione all'imbocco della Valle di Susa, sul monte Pirchiriano che la sovrasta è collocata l'Abbazia di San Michele (ha ispirato U. Eco per il romanzo "Il nome della rosa"). L'Abbazia si raggiunge o con strada asfaltata o con la ferrata "Carlo Giordano". Il gruppo che non sale la ferrata farà un'escursione al parco naturale dei laghi di Avigliana.

DIFFICOLTÀ AD

DISLIVELLO 600mt

TEMPI 5/6h

DIRETTORI DI ESCURSIONE D. Pini - F. Molignoni



Alpi Apuane

Fioritura del monte Croce

Sezione di Carrara-Sezione di Massa



Ogni anno nel mese di maggio, sulla vetta del monte Croce si ripete lo spettacolo della fioritura delle giunchiglie, che la leggenda narra siano le lacrime versate da una pastorella per la morte del suo promesso sposo. Una esibizione della natura come i campi di girasoli della val d'Orcia quelli della lavanda della Provenza, o la fioritura di Castelluccio di Norcia, un miracolo di colori che ogni anno esce dalla collaborazione tra l'uomo e la natura. Solo che qui l'uomo non c'entra niente, la natura ha fatto tutto da sola, artista e pennello di se stessa. Partiremo da Stazzema, proseguiremo verso la foce delle Porchette e da qui su per le Scalette per giungere fin sulla vetta per ammirare la splendida fioritura.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 580mt circa

TEMPI 5/5,30h escluso soste

CAPIS GITA G. Poli - F. Capitani

REFERENTE MASSA AE G. Spera

Alpi Apuane

Alpinistica: Nattapiana-Pizzo d'Uccello

Max 15 persone

Escursione alpinistica che richiede esperienza su terreno esposto e insicuro. La salita è consentita ad un massimo di 15 persone. Partendo da Vinca in circa un'ora si raggiunge foce Lizzari, intaglio naturale lungo la cresta Nattapiana. Da qui inizia l'itinerario di cresta che culmina con la vetta del monte Pizzo d'Uccello. Nel suo sviluppo sono previsti tre discese a corda doppia per superare alcuni pinnacoli e alcuni brevi tratti di arrampicata con difficoltà di II e III grado. Dalla vetta del Pizzo d'Uccello si scende lungo la via sua via normale e arrivati a foce Giovo per comodo sentiero si torna a Vinca

ITINERARIO Vinca 808 m. foce Lizzari m. 1265 Pizzo d'Uccello 1781 m.

DIFFICOLTÀ PD. Passaggi di II e III grado. Sono obbligatori: imbrago, casco, discensore, un cordino da 6 mm. per nodo Prusik e due moschettoni a ghiera

DISLIVELLO +800 -800mt

TEMPI 8h

DIRETTORI DI ESCURSIONE P. Tonarelli - M. Giananti

ORARIO DI PARTENZA Esselunga Avenza h 7.00

ORARIO DI PARTENZA Esselunga Avenza h 8.00



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 Seccagna 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 Bore 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 Fanaletto. 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 Fanaletto 1427m - Foce di Pianza 1272m

DIFFICOLTÀ EE

DISLIVELLO Salita/Discesa 1.100mt

TEMPI 6/6,30h

ACCOMPAGNATORE DI ESCURSIONE P. Tonelli (338 9158389)

REFERENTE CAI CARRARA R. Martini

ORARIO DI PARTENZA Esselunga Avenza h 7.30



GT sesta edizione dal mare alla vetta

Al Grande trekking parteciperà anche l'Alpinismo Giovanile. Le prime fasce di età partiranno da Castelpoggio per raggiungere i prati di Campocecina.

DIRETTORI DI ESCURSIONE ALPINISMO GIOVANILE: E. Micheli - M. Tommasini

GT6

DAL MARE ALLA VETTA
TRAIL RUNNING & WALK TRAIL

Il GT dal Mare alla Vetta è un evento volto alla promozione del territorio della provincia di Massa Carrara e dello sport in natura valorizzando le risorse turistiche, gastronomiche e naturalistiche del Comune di Carrara.

Evento unico nel suo genere, con i suoi 32 km e 2200 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.

Dell'evento fanno parte una gara agonistica di Trail Running in semi-autonomia e una camminata libera non competitiva in autonomia. Vengono organizzate senza scopo di lucro dai volontari dell'A.S.D. Grande Trekking in collaborazione con il Club Alpino Italiano sezione di Carrara, le Associazioni Locali e le persone che credono in questi valori.

Ferrate di Rouas - Bunker e Rocca Clari

Sezione di Carrara - Sezione di Sarzana

PRIMO GIORNO: FERRATA DEL ROUAS A BARDONECCHIA

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ (AD) Abbastanza difficile.

LOCALITÀ DI PARTENZA E DI ARRIVO frazione Melezet.

SVILUPPO (750m)

TEMPO TOTALE circa 2 ore.

La ferrata si sviluppa sulla falesia che domina la strada provinciale che da Bardonecchia conduce in Valle Stretta. Parcheggio e punto di partenza sono situati a bordo strada; circa a 300 metri a monte della frazione Melezet. Si comincia l'ascensione per pilastri inclinati, brevi risalti e placche, poi obliquando a sinistra per cenge e saltini si perviene al bivio della "Balma del Camoscio". Proseguendo a sinistra per una falesia ripida e attraversando sotto un grande tetto si raggiunge la spalla del Rouas. In traversata ascendente a sinistra con facile percorso che si fa via via un po' più esposto si perviene al curioso passaggio della Grotta. Una fune tesa ed una passerella permettono l'attraversamento delle originali fenditure che tagliano la falesia sovrastante il Pian del Colle; quindi con tratti in discesa, traversate ora più esposte e cenge, si perviene al gran diedro ad arco alla base del quale termina la via ferrata. Pochi minuti di sentiero riconducono al parcheggio. Partenza per Claviere.

PRIMO GIORNO: FERRATA DEL BUNKER A CLAVIERE

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ (AD) Abbastanza difficile

LOCALITÀ DI PARTENZA E DI ARRIVO Rifugio La Capanna

SVILUPPO (470m)

TEMPI circa 1h

Giunti a Claviere, si parcheggia al Rifugio La Capanna dove pernosteremo. Indossati l'imbrago, partiamo per il vicino attacco

della ferrata sulla Gorge di San Gervasio. Si percorre un lungo traverso verso destra molto esposto per poi affrontare alcuni salti verticali ma ben dotati di gradini. Si raggiunge infine una vecchia scalinata militare che porta all'interno di un bunker. Non è necessaria la pila frontale in quanto l'interno è illuminato. Si esce sui prati di Claviere e in cinque minuti si ritorna al Rifugio.

SECONDO GIORNO: FERRATA CLARÌ A CLAVIERE

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ (D) Difficile

LOCALITÀ DI PARTENZA E DI ARRIVO Rifugio La Capanna

SVILUPPO (750m)

TEMPI circa 6h

L'attacco della ferrata si raggiungere dal rifugio, portarsi all'arrivo del Ponte tibetano in corrispondenza del bunker e scendere nelle Gorge seguendo le passerelle e il fiume, sino a raggiungere l'attacco della ferrata sulla destra indicato con evidente cartello.

La via ferrata è composta da tre settori:

- 1) ripida salita sullo spigolo di una lama di calcare.
- 2) traverso verso sinistra tramite sentieri, cenge erbose, ghiaioni.
- 3) salita delle rocce terminali di Rocca Clarì. La prima metà presenta una salita piuttosto discontinua, poco attrezzata; la seconda metà, più verticale e con più scalini, segue lo sperone e con passaggi aerei ed esposti a sinistra e a destra del suddetto spigolo dopo aver superato un piccolo canalino si raggiunge la vetta piatta della Rocca Clarì.

Note: Le prenotazioni, accompagnate da una caparra di € 120, inizieranno Sabato 09 Febbraio 2019

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE M. Sarcinelli (347 7032513) e N. Giannini (338 9081568)

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE Paolo Tonarelli e Massimo Giananti



Riviera ligure

Isola Palmaria

GIUGNO

2

È ormai consuetudine per il nostro gruppo, all'avvicinarsi della stagione estiva, di proporre un'uscita su di un'isola, sia vicina che lontana. Quest'anno dopo alcuni anni torneremo alla Palmaria, splendida isola del golfo di La Spezia. Con il battello ci porteremo all'approdo del Terrizzo dove ha inizio la nostra escursione. una volta sbarcati saliremo lungo il sentiero di destra che con panorami mozzafiato ci condurrà fino al Pozzale, punto di sbarco di alcuni barconi che portano turisti. Dopo esserci rificillati, inizieremo il sentiero di ritorno, dapprima in costante salita e poi quasi in piano, che ci riporterà al Terrizzo, dove con la barca torneremo a Portovenere o La Spezia.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 220mt

TEMPI 4,30/5h

CAPI GITA G. Poli - B. Bologna

GIUGNO

9

Alpi Apuane

Cengia del Garnerone e vetta del monte Grondilice

Sezione di Carrara-Sezione di Sarzana

Una caratteristica gita nel panorama apuano. È la prima volta che la Sezione di Carrara propone questa escursione, un po' fuori dai tradizionali canoni escursionistici, ma sicuramente di grande fascino. Da lontano la cengia appare come un grande graffio ascendente che incide il suo versante ovest come una profonda ferita. Ancora da lontano si ha l'impressione di un passaggio impervio e pericoloso, ma avvicinandosi alla montagna i dubbi si allontanano.

no, e il passaggio si presenta meno impegnativo del previsto. Partendo dal paese di Vinca si inizia a salire per sentiero in direzione della foce di Giovo, superate le omonime Capanne lo si abbandona per proseguire a vista in direzione del canale del Gobbo. Si sale in direzione dell'omonima foce, e arrivati a circa 1400 metri di quota si gira a destra per prendere la cengia e iniziare il nostro percorso che si sviluppa sotto la cresta Garnerone Grondilice. La caratteristica di questa cengia è data dal "passo del Gatto", formato da una aggettante roccia che si lascia superare solo camminando a carponi, avendo l'impressione di passare attraverso una lunga morsa di pietra. All'uscita della cengia, percorrendo un erto canale si raggiunge la vetta del monte Grondilice. Nel caso in cui non ci fossero le condizioni per salire in vetta, al termine della cengia si raggiunge il sentiero per la via normale al Grondilice e si inizia a scendere in direzione della foce Rasori. Successivamente, passando per la Capanna Garnerone, si arriva nuovamente a Vinca.

ITINERARIO Vinca m. 808 monte Grondilice m. 1809 Vinca

DIFFICOLTÀ EE

DISLIVELLO +1000 -1000 mt

TEMPI 7h

DIRETTORI DI ESCURSIONE A. Vignoli - D. Pini

REFERENTE SARZANA A. Passalacqua

ORARIO DI PARTENZA Esselunga Avenza h 7.00



Giornata dell'ambiente montano

In cammino nei Parchi



Il programma sarà reso noto con largo anticipo sul sito www.cai carrara.it e sulla rete social.



Golfo di Baratti

Salivoli - via dei Cavalleggeri - Populonia - Baratti

Il nostro itinerario parte da Salivoli, dal parcheggio cala Moresca, dove c'è uno degli ingressi alla rete sentieristica del promontorio. si inizia a percorrere il sentiero n°302, chiamato anche sentiero dei Cavalleggeri, i "finanzieri" dell'epoca medievale che controllavano questo tratto di costa su concessione dello stato pontificio alla repubblica pisana. raggiungiamo quindi Buca delle Fate con le rocce caratterizzate dai Tafoni. da qui si inizia a salire con il sentiero n°301 e si passa nella zona delle Buche delle Fate, le tombe ipogee etrusche che sono facilmente visibili lungo il percorso. giungeremo quindi a Populonia e da qui scenderemo a Baratti, dove troveremo il pullman ad attenderci.

DIFFICOLTÀ T-E

DISLIVELLO 480mt

TEMPI 5/5,30h escluso soste

CAPISITA G. Poli - C. Bianchi



Luogo da destinarsi

Raduno degli aquilotti della AGTER (tosco-emiliano-romagnolo)

Notte in tenda ai prati di Logarghena

DIRETTORI DI ESCURSIONE A. Maccari - M. Tommasini



Alpi Apuane

Colonnata Trek

In collaborazione con la Pro Loco di Colonnata

Il percorso Colonnata trek sarà reso noto con largo anticipo sul sito www.cai.carrara.it e sulla rete social.

GIUGNO
16



Pesaro-Urbino

Urbino - Gradara

Gita turistica verso due cittadine ricche di storia ed arte rinascimentale, sarà accompagnata da guida turistica che ci introdurrà alla conoscenza della storia e dell'arte che nei secoli hanno fatto conoscere al mondo tanto splendore.

Dati organizzativi della gita saranno esposti con locandina in sezione e sui social nel mese di aprile per le prenotazioni.

GIUGNO
22
23

PIANETA SPORT
Pietrasanta

Infoline
0584 71481
pianetaclimb.it
info@pianetaclimb.it

SCONTO 25%
ai soci CAI
dal prezzo di listino

Alpi Marittime

Monte Argentera (m. 3297)

L'escursione di più giorni proposta per quest'anno è una attraversata nelle Alpi Marittime, nel Parco dell'Argentera.

Zona montuosa ricca di acqua e di bacini artificiali deve il nome alla vicinanza con il mare. Questo angolo delle Alpi occidentali è poco conosciuto: si tratta di un ambiente particolarmente selvaggio, ricco di fauna selvatica, particolarmente di stambecchi, e il cui attraversamento lascia ancora assaporare il valore della conquista e della bellezza di montagne ancora intatte.

Il primo giorno breve tappa a San Giacomo di Entraque, in Valle Gesso, che si raggiunge dopo aver superato il bacino artificiale di Piastra e noto per le ex palazzine di caccia del re Vittorio Emanuele II; qui lasceremo una automobile. Tornati di nuovo sulla strada principale, superata S. Anna di Valdieri raggiungeremo Terme di Valdieri (m. 1368), dove merita di essere vista la casa della Bella Rosin, amante del re, per continuare in auto fino alla località Gias delle Mosche (m. 1592), da dove proseguiremo a piedi. Dopo un tratto di strada sterrata inizia un ripido sentiero che in circa due ore ci porta al rifugio Remondino (m. 2465). Il giorno successivo dal rifugio ci dovremo inerpicare per un vallone pieno di detriti, su sentiero, per arrivare in circa due ore al Passo dei Detriti (m. 3122), da dove (facoltativo) per una lunghissima cengia, residuo della testata di un antico ghiacciaio, esposta ma facilmente percorribile, in poco più di mezz'ora si arriva alla Cima sud dell'Argentera (m. 3297). Panorama grandioso, sulle vicine vette del Gelas, Maledia, Cima di Nasta, Cima nord dell'Argentera, Corno Stella, Brocan e altre, nonché a sud la Costa Azzurra e quella Ligure, a nord il Monviso. Tornati al Passo dei Detriti scendiamo sul versante opposto a quello di salita, in direzione dell'Altopiano del Baus. Raggiunto il bivacco

GIUGNO
28
29
30

LUGLIO
1

del Baus (m. 2560) in circa due ore, si scende ancora in direzione del bacino del Chiotas e al Rifugio Genova (m. 2015).

Il terzo giorno, dopo aver costeggiato il lago, si imbecca il sentiero della GTA che ci porta al Colle di Fenestrelle (m. 2463), per poi scendere rapidamente nel versante opposto fino al Rifugio Ellena-Soria (m. 1840) al Praiet, in un bellissimo vallone verdeggianti ai piedi del M. Gelas.

L'ultimo riposante giorno ci vede scendere dal rifugio Ellena-Soria lungo una strada militare fino a San Giacomo di Entraque (m. 1226), da dove potremo andare a recuperare le altre automobili e tornare a casa.

L'intero percorso non presenta difficoltà tecniche, è raccomandato ad escursionisti esperti e ben allenati; inoltre lascia a disposizione qualche variante in caso di contrattempi o altri imprevisti.

Le iscrizioni inizieranno il 1° giugno con caparra e saranno chiuse per motivi organizzativi il 15 giugno.

DIRETTORI DI ESCURSIONE A. Piccini - G. Bogazzi



LORENZINI
VIAGGI

Autopullman Gran Turismo SETRA - VOLVO - FIAT
Minibus - Pulmini - Autovetture

19034 ORTONOVO (SP) Via Larga, 103
Tel. 0187 66805 - Fax 0187 660486
www.autolineelorenzini.it
E-mail: info@autolineelorenzini.it

Alpi Apuane

Festa dell'estate e Mangialonga



Come ogni anno la Commissione Manifestazioni, assieme all'AVIS è lieta di presentare, ai soci e alla cittadinanza, questa tradizionale camminata che si conclude al rifugio CAI Carrara a Campocecina. Itinerario e orario di partenza saranno resi noti con ampio anticipo dalle Sezioni.

Alpi Retiche

Ortles m. 3905

L'Ortles è la vetta più elevata del gruppo Ortles-Cevedale e di tutte le Alpi ad oriente del Bernina, ed è considerato il re delle Alpi Orientali. Montagna imponente, possente e maestosa, con creste selvagge, alte pareti rocciose e vasti ghiacciai, si trova completamente in territorio altoatesino. Rappresenta il punto più elevato di tutto il Sudtirolo e di tutto il Tirolo storico. La colossale triade formata da Ortles, Zebrù e Gran Zebrù è costituita da grigie bastionate, ardite e scoscese, che precipitano per 2000 metri verso Solda e per 2500 verso Trafoi. Nessuna meraviglia perciò che fin dall'800 la sua superba vetta scintillante di ghiacci abbia irresistibilmente attirato lo sguardo degli alpinisti più esigenti.

Numerose sono le vie di salita alla vetta, tutte di notevole impegno, sia per il dislivello, sia dal punto di vista tecnico. Anche la via normale, che sale da nord, pur essendo la più facile tecnicamente, non è assolutamente da sottovalutare in quanto essa si presenta varia, a tratti esposta, pericolosa in alcuni punti sul ghiacciaio per via dei seracchi e dei crepacci, nonché per la pen-

denza. Il continuo abbassamento dei ghiacciai alpini ha inferito anche sulla via normale dell'Ortles, rendendola più difficile di un tempo. Molto amata dagli alpinisti, non è banale, richiede attenzione e senso della montagna. Il punto chiave sulla cresta rocciosa, molto esposto, è facilitato dalle catene fisse di assicurazione, il percorso sul ghiacciaio è lungo e faticoso con alcuni tratti ripidi. Ciononostante, con buone condizioni della montagna e del meteo, rispettando i tempi e percorrendo il ghiacciaio con ritmo cadenzato, l'ascensione all'Ortles resta una delle esperienze più esaltanti e indimenticabili.

SABATO 13 LUGLIO

Viaggio fino a Solda m. 1906 passando da Bolzano, Merano e l'alta val Venosta. Salita in seggiovia al Rifugio K2 m.2330. Da qui si raggiunge il Rifugio Tabaretta m. 2556, la forcella dell'Orso, il passo Tabaretta per arrivare infine al Rifugio Payer posto a 3020 metri sulla sommità di uno sperone roccioso straordinariamente



L'Ortles e il rifugio Payer

panoramico. In tutto l'Alto Adige solo pochi rifugi godono di una posizione di privilegio e di una vista superba come quella del Rifugio Payer.

ORE 3, dislivello + 700, **DIFF. EE**

DOMENICA 14 LUGLIO

Si lascia il rifugio prima dell'alba, si traversa la cresta rocciosa di Punta Tabaretta, per poi affrontare una parete rocciosa solida ma verticale, con percorso facilitato dalle catene di assicurazione. A circa 3100 metri di quota si perviene al ghiacciaio, dove si calzano i ramponi. Si risale il ghiacciaio, inizialmente ripido, si supera il bivacco Lombardi m. 3316, e con progressione in diagonale si raggiunge la grande piattaforma superiore, al termine della quale è ancorata la croce di vetta m. 3905.

ORE 4/5, dislivello + 885, **DIFF. PD**.

Ritorno al rifugio per la stessa via, ore 2,30/3. Cena e pernottamento.

LUNEDÌ 15 LUGLIO

Giornata di riserva qualora le condizioni meteo non avessero consentito l'ascensione il giorno precedente.

Nella ipotesi invece di dover solo scendere a valle la giornata verrà decisa sul momento: possibilità per i più arditi di percorrere la difficile ferrata Tabaretta (la più impegnativa di tutto l'Alto Adige), oppure – per tutti – di visitare a Solda uno dei musei di Reinhold Messner.

In seguito viaggio di rientro a Carrara.

DIFFICOLTÀ Ascensione grandiosa in alta quota, impegnativa, con tratti in roccia di II grado e pendii su ghiaccio fino a 35°/40°, richiede ottime condizioni fisiche, allenamento, e attrezzatura completa da ghiaccio e roccia.

DIREZIONE DI ESCURSIONE Fabrizio Molignoni

ISCRIZIONI Poiché il rifugio Payer in estate è spesso al completo, occorre prenotare con largo anticipo. Le iscrizioni si aprono quindi lunedì 1 Aprile con versamento di una caparra di 25 euro fino ad esaurimento dei posti disponibili.

Appennino Tosco-Emiliano

Argegna - monte Tondo - monte Borra Grande - sella monte Nuda e Cerreto Laghi

Sezione di Carrara-Sezione di Sarzana

Bella e panoramica traversata di quel tratto di crinale appenninico che fa parte del sotto-gruppo della Cima Belfiore. Questo tratto di crinale che, dall'Argegna, attraverso le vette del Monte Tondo, Cima Belfiore e Monte Nuda, porta al paese di Cerreto Laghi, divide i tre bacini del Secchia, del Magra e del Serchio. Questo sottogruppo è inciso a Nord dalla profonda valle del Rìarbero, a Ovest, dal circo di origine glaciale del Rosaro e, a Sud, dalla precipite valle del Torrente Mommio. Dalla località dell'Argegna, dopo aver visitato la Chiesa della Madonna della Guardia, si segue la strada in salita lungo pianori aperti e panoramici ad aggirare il Monte Cucù, Aggirato il Monte Cervia, continuiamo a salire lungo il boscoso crinale che si man-tiene tra le due vallate fino ad arrivare ad aggirare il Monte Cervia. Di qui si continua a salire verso il versante Nord del Monte Tondo e da qui si scende verso la vicina anticima Sud-Est indicata sulle carte IGM come Termine Tre Potenze (cippo confinario ducale) e la vicina Cima Belfiore. A seguire ci si dirigerà verso la vicina Vetta del Monte La Nuda da cui, percorrendo le piste da sci, ci porteremo al grande Lago nella località Cerreto.

ITINERARIO Si parte dalla località di Argegna col sentiero G.T. (Garfagnana trekking) - Monte Cervia (mt 1335) - Monte Tondo (mt. 1780) e tramite il sentiero n° 86 si arriva sullo 00 al Passo Belfiore poi Cima Belfiore (mt. 1815) e monte Borra Grande (mt. 1855), in seguito Sella Monte Nuda. Si scende al paese di Cerreto Laghi attraverso le piste da sci.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO +1200 -870mt

TEMPI 6/7h



ACCOMPAGNATORE DI ESCURSIONE Orengo Francesca (347.0370295)

REFERENTE CARRARA M. Ruggero e N. Lugarini

ORARIO DI PARTENZA Sarzana ore 7.30



Canyoning

DIRETTORI DI ESCURSIONE:

F. Molignoni - N. Lugarini



Appennino Tosco-Emiliano

Attraversata Libro Aperto-Croce Arcana-Doganaccia

Sezione di Carrara-Sezione di Sarzana

Interessante escursione di ampio respiro percorrendo i crinali che suddividono l'Emilia Romagna dalla Toscana. Dalle piramidi dell'Abetone, erette sul valico di Boscolungo (attuale Abetone) a ricordo dell'antico confine tra il Granducato di Toscana e il Ducato di Modena, si imbecca una stradello che dopo una serie di saliscendi giunge in prossimità di una fonte. Da qui si inizia a salire percorrendo il sentiero 00 che conduce alla vetta del Libro Aperto, montagna costituita da due vette: il monte Rotondo 1937 m e il monte Belvedere 1896 m. Dalla vetta principale si inizia a scendere prendendo il crinale in direzione sud-est e superati alcuni pinnacoli rocciosi (possibilità di aggirarli), si prosegue la discesa su facile pendio erboso fino a raggiungere l'ampio passo carrozzabile della Croce Arcana. Proseguendo ancora su facile sentiero in breve si perviene al lago Scaffaiolo e al rifugio Duca degli Abruzzi. Tornati alla Croce Arcana si scende fino ad incontrare la cabinovia che in breve ci conduce alla Doganaccia, dove ad attenderci ci sarà il pullman.



ITINERARIO Abetone m. 1388 Libro Aperto m. 1937 Croce Arcana M. 1669 Lago Scaffaiolo m. 1775 Doganaccia m. 1450

DIFFICOLTÀ EE

DISLIVELLO + 655 – 400 mt

TEMPI 6/7h

DIRETTORI DI ESCURSIONE G. Bogazzi - A. Ferretti - G. Giavarini

REFERENTE SARZANA G. Vanacore

ORARIO DI PARTENZA Esselunga Avenza h 6.30



Dolomiti

7 giorni in Dolomiti

Sezione di Carrara-Sezione di Massa

AGOSTO

19-25

Anche quest'anno trascorreremo la classica vacanza estiva nelle valli dolomitiche. La prima riunione per la presentazione e per l'iscrizione sarà effettuata nel mese di marzo e resa nota tramite locandina nelle Sezioni di Carrara e Massa e sui social.



Valle d'Aosta

Courmayer

Tradizionale escursione che, dopo il successo dello scorso anno, la Sezione intende proseguire assieme all'Alpinismo Giovanile, nel classico accantonamento estivo.

AGOSTO-SETTEMBRE

28-1

Quest'anno la Sezione ha spostato la tradizionale meta dolomitica con una destinazione diversa, che riguarda la valle d'Aosta. Due scenari dal punto di vista paesaggistico differenti tra loro, ma capaci, entrambi, di attrarre per il fascino delle montagne.

DIRETTORI DI ESCURSIONE F. Molignoni - D. Pini

Alpi Apuane

Azzano-monte Altissimo-passo del Vaso Tondo-le Gobbie

Sezione di Carrara-Sezione di Sarzana

Siamo nella valle del Serra, una stretta e lunga vallata bagnata dall'omonimo torrente e chiusa dalla poderosa mole del monte Altissimo, la cui parete sud è intagliata dall'escavazione del marmo, che recentemente ha visto la riapertura di vecchie cave un tempo dismesse.

Dal cancello, posto lungo la via marmifera per impedire il transito alle auto, passando per la Cappella della Tacca Bianca, al cui interno si trova una piccola statua che raffigura la Madonna, in leggera salita si arriva alla località la Polla, dalla cui sorgente si origina il torrente Serra. Proseguendo ancora su via marmifera a destra si incontra una via di lizza e successivamente un'altra ancora che conduce alla cava Colonnoni. Seguita quest'ultima per un breve tratto, svoltando a sinistra si prosegue fino ad incontrare il sentiero 32 attrezzato nel tratto orizzontale dal CAI di Pisa nel 2013. Proseguendo si arriva alla cava Colonnoni per una breve visita. Tornati sul sentiero si prosegue su erto pendio che termina sul crinale sud-est del monte Altissimo. Seguendo ancora il sentiero che passa poco sotto il crinale si raggiunge la vetta del monte Altissimo. In discesa si ripercorrerà il tratto fatto in precedenza e si prosegue per il passo del Vaso Tondo. Da qui si continua a scendere e percorrendo tratti di via marmifera si raggiunge la località le Gobbie, termine della nostra escursione.

ITINERARIO Azzano m. 452 - passo del Vaso Tondo m. 1382 - monte Altissimo m. 1589 - Le Gobbie m. 1000

DIFFICOLTÀ EE per breve tratto attrezzato

DISLIVELLO +1200 -600mt

TEMPI 6h

DIRETTORI DI ESCURSIONE A. Solieri - N. Lugarini

REFERENTE SARZANA E. Voglino

ORARIO DI PARTENZA Esselunga Avenza h 7.30

SETTEMBRE

1

Alpi Apuane

Cardoso-arco del monte Forato-Fornovolasco

Sezione di Carrara-Sezione di Sarzana

Una nuova via per raggiungere il monte Forato ci viene data percorrendo il ripido pendio che sovrasta il paese di Cardoso e la piccola borgata di Orzale. Salita impegnativa per quanto riguarda la ripidità del pendio, ma priva di difficoltà oggettive. Al termine dell'erto pendio ci appare il gigantesco "occhio" della montagna, che da milioni di anni, durante il solstizio d'estate, si lascia trafiggere dai raggi del sole. Scendendo dalla vetta si prosegue il cammino percorrendo la lunga cresta che unisce il Forato alla Pania arrivando in vista di foce di Valli, valico che divide la valle del Vezza e del Cardoso dalle valli della Garfagnana. Scendendo in direzione nord-est e dopo aver superato un boschetto di faggi, si abbandona il sentiero che conduce alla casa del Monte e successivamente al passo di Petroschiana, per imboccare la traccia che ci condurrà a Fornovolasco, antico insediamento di fabbri le cui origini risalgono al XIII secolo. La piccola località sorge alla confluenza di due torrenti: il Santi e il Battiferro, i quali nel giugno del 1996 esondarono a causa delle forti piogge deturpando parte del paese.

ITINERARIO Cardoso m. 265 monte Forato m. 1230 Fornovolasco m. 480

DIFFICOLTÀ EE

DISLIVELLO +1050 -800mt

TEMPI 7h

DIRETTORI DI ESCURSIONE M. Ruggero - N. Lugarini

REFERENTE SARZANA P. G. Vilardo

ORARIO DI PARTENZA Esselunga Avenza h 7.30



Alpi Apuane

Alpinistica: Cresta dei Trasandini

Max 15 persone

Erano gli inizi degli anni Novanta quando la Sezione di Carrara propose questa salita alpinistica. La persona a cui venne dato l'incarico di accompagnare il gruppo fu Renzo Gemignani. La mattina della salita purtroppo ci fu un forte temporale per cui l'escursione fu annullata. A distanza di tanti anni la Sezione ripropone il medesimo itinerario.

Dalla località Biforco si sale in direzione del Canal Fondone e dopo aver abbandonato il sentiero CAI N° 168 in località Case Cormeneto, si continua a salire su erto pendio tra contrafforti rocciosi all'interno dei quali va cercata la via più ovvia di salita. Solo più avanti il crinale si mostra più definito e lineare all'escursionista, con passaggi fino al III grado. Raggiunta punta Questa si inizia a scendere seguendo fugaci tracce di sentiero che vanno in direzione della foce Rasori. Da qui, percorrendo il sentiero che si sviluppa all'interno del canal Fondone, si torna a Biforco.

ITINERARIO Biforco 370 m - punta Questa 1525 - Biforco

DIFFICOLTÀ PD. Passaggi di II e III grado. Sono obbligatori: imbrago, casco, discensore, un cordino da 6 mm. per nodo Prusik e due moschettoni a ghiera

DISLIVELLO +1255 -1255 mt

TEMPI 8h

DIRETTORI DI ESCURSIONE P. Tonarelli - M. Giananti

REFERENTE SARZANA P. G. Vilardo

ORARIO DI PARTENZA Esselunga Avenza h 7.00





Ravenna

I mosaici

Gita turistico-culturale

SETTEMBRE

15

Ravenna è la capitale del mosaico, città romana, gota, bizantina, ma anche medievale veneziana e infine contemporanea. A Ravenna ci sono ben otto edifici dichiarati dall'Unesco patrimonio dell'Umanità. L'arte del mosaico ha trovato a Ravenna la sua più ampia espressione, qui è nata l'iconologia cristiana un misto di simbolismo e realismo, di influenze romane e bizantine. Visiteremo il mausoleo di Galla Placidia, V secolo, basilica di San Vitale del VI secolo, il battistero neoniano del V secolo, la cappella di Sant'Andrea, il museo arcivescovile e la basilica di Sant'Apollinare Nuovo del VI secolo.

ACCOMPAGNATORI G. Poli e guida turistica



Campocecina - M.te Sagro

DIRETTORI DI ESCURSIONE:

A.Vignoli - A.Maccari

SETTEMBRE

22



Appennino Tosco-Emiliano

Anello di Poppiglio e ponte sospeso

SETTEMBRE

22

Questa escursione è nata dalla curiosità suscitata dalla vista del ponte sospeso di Mammiano, visibile dalla statale che conduce all'Abetone. Raggiunto il paese di Poppiglio attraverseremo il centro del paese, scenderemo su una larga mulattiera verso il torrente Lima fino a raggiungere il ponte di Castruccio. Passato il ponte si inizia a salire verso sinistra fino a lasciare i segni bianco-rossi e seguire la strada asfaltata che troviamo al primo tornante a destra e entriamo in un prato fino a giungere ad un caseggiato dove inizia il bosco, superata tutta la zona delle ex ferriere di Mammiano si raggiunge lo spettacolare ponte sospeso (passerella pedonale che collega i due versanti, lunga 220mt e sospesa ad una altezza di 36mt, superato il ponte si sale fino alle due torri romane di Poppiglio da dove con una vecchia mulattiera raggiungeremo il punto di partenza.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 400mt

TEMPI 5h

CAPI GITA G. Poli - G. Venè

FOCACCIERIA • OSTERIA




FRANCESCO 1997

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

Alpi Apuane

Anello del Pizzo d'Uccello

Dal paese di Vinca inizia il sentiero che conduce alla foce dei Lizzari, valico posto sulla cresta Nattapiana che unisce la valle del Lucido di Vinca con il Solco di Equi. Da questo intaglio si inizia a scendere un ripido pendio che al termine del bosco si trasforma in una stretta cengia che solca il versante nord della cresta Nattapiana, passando sotto al monte Bardaiano. Il 15 giugno 1986 la Sezione di Carrara inaugura il sentiero attrezzato dedicandolo a Domenico Zaccagna, fondatore della Sezione il 13 febbraio 1888. A distanza di tanti anni, e dopo numerosi interventi di manutenzione è ancora lì, con il suo lungo cavo, a rendere possibile il passaggio in tutta sicurezza. Al termine del sentiero attrezzato si continua a scendere fino ad incontrare una scala che agevola un ostico passaggio. Proseguendo nuovamente all'interno di una faggeta in leggera salita si raggiunge l'attacco della ferrata Siggioni, ripristinata dopo il terremoto del giugno 2013. Dall'omonima foce si aprono due possibilità: la prima è subordinata all'utilizzo del pullman che sarà utilizzato al raggiungimento di un numero minimo

OTTOBRE

6

di iscritti, per cui l'escursione si terminerà nella Val Serenaia. L'alternativa è quella di proseguire per la foce di Giovo e, passando per le omonime Capanne, si torna al paese di Vinca, dove si chiude l'anello del Pizzo d'Uccello.

ITINERARIO Vinca m. 808 foce Lizzari m. 1265 foce Siggioni 1390 (Val Serenaia m.1060) oppure Vinca

DIFFICOLTÀ EE

DISLIVELLI +750 -580mt (Val Serenaia) +750 -832mt (Vinca)

TEMPI 5,30h per la Val Serenaia 7,30h per Vinca

DIRETTORI DI ESCURSIONE A. Solieri, G. Bogazzi, G. Giavarini

ORARIO DI PARTENZA Esselunga Avenza h 7.00

Luogo da definire

Escursione intersezionale TER

La destinazione sarà resa nota dalla Sezione attraverso il sito www.cai.carrara.it

OTTOBRE

12-13

Pizzo d'Uccello con Cresta Nattapiana



Falesia di M.te Lieto



Gioco dell'arrampicata alla falesia di M.te Lieto che si raggiunge dal paese di Farnocchia, alta Versilia.

DIRETTORI DI ESCURSIONE A. Vignoli - N. Lugarini

Appennino-Alpi Apuane

Ponte di Sassalbo - Casola in Lunigiana



Sezione di Carrara-Sezione di Sarzana

Attraversata molto panoramica e suggestiva che unisce le testate di tre vallate appenniniche lunigianesi, di notevole interesse paesaggistico ed anche storico. Dalla statale n. 63 del Passo del Cerreto, a poche centinaia di metri dal bivio per il paese di Sassalbo, poco prima di attraversare un ardito ponte sul canale di Ronaggio, si prende un sentiero sulla destra che sale assai ripido verso il Giogo di Vendaso, attraverso faggete e praterie, fino ad una foce a q. 1200 m. Attraversata la cresta, si prende a sinistra a mezza costa, nella valle del Rosaro, che scende verso Fivizzano con ampio panorama, e con sfondo sul profilo delle Apuane e sui sottostanti tetti del paese di Mommio, visibile dall'alto. Dopo breve salita fino a q. 1230, ad una cresta secondaria, si scende a Costa Fattartonda a circa 1000 m., per poi scendere nella suggestiva conca del torrente Mommio, fino ad una strada sterrata e poi scendere ancora attraversando ruscelli in mezzo ad una fitta vegetazione. Dopo 2 km di strada sterrata si svolta a sinistra, si passa il torrente Mommio (m. 800) e si risale fino a scavalcare il Passo del Cadin, e inoltrarsi nella alta valle Aulella, nel Comune di Casola in Lunigiana. Da qui si inizia a scendere lungo la costa Miserino fino a q. 828 e

da qui fino alle prime case del Castello di Regnano (m. 680). Dal paese si prende una mulattiera, in mezzo ad un paesaggio rurale, e, prendendo a sinistra ad ogni bivio che si incontra, si arriva alla Pieve di Offiano, bellissima chiesa romanica ristrutturata più volte, situata in mezzo ai prati. Lasciata la Pieve si scende fino a Castiglioncello (m. 528) e da qui al sottostante paese di Vigneta (m.360), per proseguire fino a Casola (m. 302).

(PS la gita può terminare a Vigneta, risparmiando circa 2 km)

ITINERARIO Ponte di Sassalbo (m. 950) – Giogo di Vendaso (m. 1230) – Testata valle del Rosaro – Torrente Mommio (m. 800) – Castello di Regnano (m. 680) – Vigneta (m. 360) – Casola (m. 302)

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO +450 circa -950mt circa

TEMPI 6/6.30h

DIRETTORI DI ESCURSIONE A. Piccini - G. Bogazzi

REFERENTE SARZANA R. Fai

ORARIO DI PARTENZA Esselunga Avenza h 7.00

Castagnata sociale



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

La località sarà resa nota dalla segreteria della sezione.





Via Francigena

Berceto - Montelungo

OTTOBRE

27

"Il pellegrino è colui che cerca, accettando l'incalcolabile rischio di trovare veramente. Perché trovare significa non essere più quello che si era prima. È cambiare, è morire per rinascere." Una celebre frase di "Davide Gandini. Un solo cammino, Roma, Santiago, Gerusalemme, le peregrinationes maiores- questi erano i tre grandi pellegrinaggi medievali: la prima e più famosa descrizione di questo itinerario è di "Sigerico" arcivescovo di Canterbury, che nel 990 arrivò a Roma. Il percorso di questa escursione parte dal bellissimo duomo romanico di Berceto dedicato a San Moderano che benedice i viandanti che valicano la Cisa. È un luogo simbolo della Francigena italiana, perché era l'ultimo ospedale che poteva ospitare il pellegrino prima dell'attraversamento della grande faggeta del passo della Cisa. Superato questo ostacolo si apre la valle del Magra con i suoi castelli e i suoi borghi il primo è quello di Montelungo, meta della nostra escursione.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 470mt

TEMPI 5,30/6h

CAPI GITA G. Poli - V. Fiorentini



Alpi Apuane

Casoli - Grotta all'Onda - Casoli

Sezione di Carrara-Sezione di Massa

Da Tre Scolli (frazione di Casoli), si sale in direzione di San Rocchino e seguendo il sentiero in leggera salita si arriva alla foce del Pallone. Da questo piccolo valico si inizia a scendere fino ad arrivare alla foce del Termine. Proseguendo per il sentiero n° 2, che costeggia il fosso del Boschetto, ci porteremo a Grotta all'Onda, meta dell'escursione. Da qui inizieremo a scendere fino a raggiungere il sentiero dell'acquedotto, che in circa un'ora di cammino ci riporterà al punto di partenza.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 510mt

TEMPI 5h

CAPI GITA G. Poli - F. Capitani



Con la guida del gruppo speleologico scenderemo in una grotta

DIRETTORI DI ESCURSIONE:
D. Pini - N. Lugarini

Alpi Apuane

Colonnata-monte Spallone per la cresta della Sverzolina

Dopo tanti anni la Sezione ripropone questa escursione lungo un crinale che divide due vallate: quella del Carrione, lato mare, e quella del Regolo, bagnata dall'omonimo torrente. La cresta si

NOVEMBRE

3

NOVEMBRE

10

NOVEMBRE

17



presente facile nel primo tratto che inizia da foce Luccica, diventando più affilata nella parte centrale del percorso, con facili passaggi di 1° grado che richiedono, comunque, una certa sicurezza da parte di coloro che gli affrontano. La parte superiore che porta alla vetta dello Spallone non presenta alcuna difficoltà. Coloro i quali non volessero cimentarsi con queste difficoltà, potranno partecipare all'escursione aggregandosi alla comitiva B che da foce Luccica, attraverso un bel sentiero panoramico sopra le cave dei Vallini, aggira tutta la cresta della Sverzolina fino a congiungersi con la foce della Faggiola, dove le due comitive si riuniranno. La discesa si farà tutti assieme percorrendo il sentiero fatto la mattina dalla comitiva B tornando nuovamente a Colonnata.

ITINERARIO Colonnata m. 532 case del Vergheto m. 850 monte Spallone m. 1640 passo Faggiola m. 1453 Colonnata

DIFFICOLTÀ EE

DISLIVELLI +1110 -1110mt

TEMPI 6h

DIRETTORI DI ESCURSIONE Com A: A. Piccini - A. Dazzi - A. Menapace Com. B: A. Ferretti

ORARIO DI PARTENZA Esselunga Avenza h 7.30



Pizza assieme a tutti i ragazzi

COORDINAMENTO:
E. Micheli - M. Tommasini

DICEMBRE

6



S. Messa alla chiesa di Campocecina

DIRETTORI DI ESCURSIONE:
E. Micheli - D.Pini

DICEMBRE

8

Pranzo sociale al rifugio CAI Carrara

Gabellaccia-Campocecina

DICEMBRE

8

L'otto dicembre, festa dell'Immacolata, per gli amanti della montagna è anche la ricorrenza del ricordo dei caduti in montagna, l'escursione proposta è un itinerario classico per raggiungere il rifugio Carrara a Campocecina. Dalla Gabellaccia raggiungeremo i prati del Cardeto poi seguendo il sentiero n°174 fino a foce Pozzi, qui giunti ci incammineremo lungo il sentiero n° 183 e arriveremo alla buca degli Orridi (profonda 220mt) e continuando ai prati di Campocecina. Ci soffermeremo alla chiesetta per la S. Messa a suffragio dei caduti della montagna e poi al rifugio per il pranzo sociale. Terminato il pranzo torneremo al punto di partenza seguendo il sentiero n° 185.

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLO 400mt

TEMPI 4h

CAPI GITA G. Poli - A. Bogazzi

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

Manarola - Vernazza "Il Sentiero dei Vigneti"

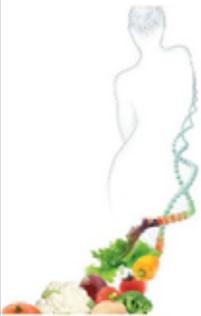
Sezione di Carrara-Sezione di Sarzana

È 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





Dott.ssa Sara Bianchi
Biologa Nutrizionista

Valutazione dello stato nutrizionale
Analisi della Composizione Corporea

- ❖ Antropometria
- ❖ Plicometria
- ❖ Impedenziometria (BIA ACC-BioTekna)
- ❖ Pletismografia (PPG Stress Flow- BioTekna)

Test genetici per la valutazione di intolleranze alimentari e dei principali polimorfismi correlati con l'alimentazione

Studio Medico Vignale
tel: +39 3317639579

Corso Rosselli 47, 54033 Carrara (MS)
@: sarabianchi.nutrizionista@outlook.it

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 segnava 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 ancora 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, dal 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", dove dopo una serie di saliscendi giungeremo a Vernazza.

ITINERARIO Manarola s.l.m. - Volastra 340 m - Case Pianca 368 m - Corniglia 93 m - Vernazza

DIFFICOLTÀ E

DISLIVELLI +540 -540mt

TEMPI 5/6h

ACCOMPAGNATORE DI ESCURSIONE D. Valtriani (339 5944034)

REFERENTI CAI CARRARA A. Dazzi - A. Ferretti

ORARIO DI PARTENZA Da definire, con il treno



DICEMBRE
23

**Auguri di fine anno
in Sezione**

LE ATTIVITÀ SOCIALI 2019

3-4-5-6 gen	Accantonamento invernale Alpi Francesi A.G.
6 gen	Casarza Ligure - Moneglia - Deiva Marina
6 gen	Riomagre - Portovenere
13 gen	San Pellegrino in Alpe - monte Ramecchio - cima dell'Omo
20 Gen	Sori - Statua Del Redentore - Recco
27 Gen	Didattica su neve con A. G.
3 Feb	Levanto - Vernazza
10 feb	Alpe di Succiso - monte Casarola con A. G.
17 feb	Prato Spilla o simile - Ciaspolata
24 feb	Monte dei Ronchi con A. G.
3 mar	San Giovanni d'Asso-abbazia di Monte Oliveto Maggiore
9-10 mar	Monte Prado
17 mar	Levanto - monte Rossola - Bonassola
17 mar	Escursione sul promontorio del Caprione A. G.
24 mar	Escursione in collaborazione con la P. A.
31 mar	Basati-"pizzo Falcovaia"
31 mar	Vinci - Faltognano - Vinci (La Casa di Leonardo)
7 apr	Pasquillo - monte Folgorito
14 apr	Altipiano della Vetricia
21 apr	Mountain bike in Garfagnana A.G.
22 Apr	Radicofani - Acquapendente
25 apr	Colle della Tecchia - Passo Uncini - le Gobbie
28 Apr	Monte Fiocca
1 mag	Giornata conviviale alla Capanna Garnerone
4-5 mag	Sacra di San Michele A. G.

5 mag	Alpinistica: Nattapiana - Pizzo d'Uccello
12 mag	Fioritura del monte Croce
19 mag	Anello delle foci del monte Sagro
26 mag	GT sesta edizione - dal mare alla vetta con A.G.
1-2 Giu	Ferrate di Rouas - Bunker e Rocca Clari
2 giu	Isola Palmaria
9 giu	Cengia del Garnerone e vetta del monte Grondilice
9 giu	Salivoli - via dei Cavalleggeri - Populonia - Baratti
15-16 giu	Raduno degli aquilotti della AGTER (tosco-emiliano-romagnolo)
16 giu	Colonnata Trek
22-23 giu	Urbino - Gradara
28 giu	Canyoning A. G.
28-29-30 giu 1 lug	Monte Argentera
7 lug	Festa dell'estate e Mangialonga
13-14-15 lug	Ortles
21 Lug	Argegna - monte Nuda e Cerreto Laghi
11 ago	Attraversata Libro Aperto-Croce Arcana-Doganaccia
19-25 ago	7 giorni In Dolomiti
28 ago 01 set	Valle d'Aosta Courmayer con A. G.
1 Set	Azzano - monte Altissimo - passo del Vaso Tondo - le Gobbie
8 set	Cardoso - arco del monte Forato - Fornovolasco
15 set	Alpinistica: Cresta dei Trasandini
15 set	Ravenna I mosaici
22 set	Campocecina - M.te Sagro A. G.
22 set	Anello di Poppiglio e ponte sospeso

-
- 6 ott Anello del Pizzo d'Uccello
12-13 ott Escursione intersezionale TER
13 ott Falesia di M.te Lieto
20 ott Ponte di Sassalbo - Casola in Lunigiana
20 ott Castagnata sociale da spostare al 13
27 ott Berceto - Montelungo
-
- 3 nov Casoli - Grotta all'Onda - Casoli
10 nov In grotta A. G.
17 nov Colonnata - monte Spallone per la cresta della Sverzo-
lina
-
- 6 dic Pizza assieme a tutti i ragazzi A. G.
8 dic Gabellaccia - Campocecina e pranzo sociale
8 dic S. Messa al Rifugio di Campocecina
15 dic Manarola - Vernazza "Il Sentiero dei Vigneti"
23 dic Auguri di fine anno in Sezione



Chi ama, **PROTEGGE**



AVIS

ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE

Avis Comunale Carrara

Via Monterosso 1 Carrara. Per prenotazioni : 3931781555 - 3931781814

e-mail : Carrara.comunale@avis.it 3292736548

MONTURA
The Ergonomic Equipage

ALP
STATION
SARZANA

SEARCHING A NEW WAY



Laboratorio sci
Risulatura scarpette arrampicata
Corsi di alpinismo, roccia e
scialpinismo con guide alpine

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

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





**PROGETTO
SOFTWARE**
— **SRL** —

software partner  TeamSystem®

SSOFTWARE GESTIONALE PER
AZIENDE E STUDI PROFESSIONALI

FATTURAZIONE ELETTRONICA

ERP ED INTEGRAZIONE
INDUSTRY 4.0

SOLUZIONI CLOUD

SEDE LEGALE ED OPERATIVA:

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

SEDE DI PRATO :

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

SEDE DI NUORO :

VIA SALARIS 2 – 08100 – NUORO (NU) – TEL/FAX: 078436367

WWW.PSWI2M.IT