

PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ SOCIALI **2021**



E N T R A  
I N A V I S<sup>®</sup>  
B A S T A  
P O C O !

**AVIS**<sup>®</sup>  
ASSOCIAZIONE VECOLI SU WHEELCHAIR SINGOLI  
CARRARA

Per info e prenotazioni:

393 1781555 - 329 2736748 [www.aviscarrara.it](http://www.aviscarrara.it)



## Presentazione

Luigi Vignale  
Presidente CAI Sez. Carrara

Alla scadenza dei miei sei anni di Presidenza, presento il Programma delle attività sociali per l'anno 2021, con il "consueto" bilancio dell'anno trascorso. Penso che nessun Presidente e Consiglio che ci hanno preceduto si siano trovati ad affrontare un "fattore virus" di tale impatto, che ha modificato profondamente i nostri comportamenti, le libertà individuali, ma anche (e soprattutto) quelle collettive.

Ritengo che tutti noi soci dobbiamo ripensare al 2020 come un anno difficile, ma di transizione e immaginare il 2021 come un anno di rinascita, anche se attenta e graduale.

Per questo motivo il Consiglio, in accordo con la Commissione Gite e Escursioni, ha deciso all'unanimità di riproporre integralmente il calendario 2020 con alcune aggiunte significative; una in particolare è la Giornata dedicata alle Apuane con una gita intersezionale toscana e delle sezioni limitrofe a metà aprile.

Una flessione delle iscrizioni 2020 legata al blocco dell'attività sezionale e dell'Assemblea annuale nei primi dell'anno si è purtroppo ripresentata per il rinnovo 2021 da novembre in poi (tra i motivi la sede chiusa e l'incertezza per il futuro). Mi auguro che tutti si comprenda che il rilancio sperato è legato all'impegno e all'orgoglio dei soci, anziani e recenti, nel confermare la loro appartenenza a un Club esemplare per unità e costruttività nei momenti più critici.

Come già ricordato sull'Alpe di Luni nel 2020, abbiamo partecipato a importanti interventi sociali a favore della comunità carrarese, tali che il nostro Sindaco li ha definiti "un grosso sollievo, una manna dal cielo". Nello specifico, il progetto **Una Montagna di Aiuti** è stato riconfermato fino al termine dell'emergenza COVID19, grazie alle donazioni che continuano ad arrivare da privati, dal Comune e dal Conad della Lugnola.

Nel periodo estivo, con prudenza e attenzione alle regole, abbiamo effettuato alcune gite sezionali dentro e fuori regione e spero che si possano riproporre, grazie anche alla campagna vaccinale da poco avviata e alla quale, come medico, invito tutti a partecipare.

Il lavoro appena terminato del **ripristino della Via dei Tedeschi** (sentiero 38), che ci ha visto impegnati negli ultimi due anni, apre nuovi orizzonti per la valle di Vinca in tema di recupero e sicurezza ambientale e di turismo sostenibile oltre che una migliore gestione della Capanna Garnerone.

L'inaugurazione, a fine settembre, della **Fontana nella Scalinata di Codena** (sentiero 152) ha segnato il completamento di un recupero ambientale e storico durato quattro anni, in cui il gruppo della Sentieristica ha dato veramente tanto.

Ringrazio il Direttivo, le Commissioni, i gruppi di lavoro e i soci che hanno mantenuto con mille difficoltà, ma con grande determinazione e entusiasmo la nostra attività sul campo reale e virtuale.

Ricordo con affetto, a nome di tutti, le persone che ci hanno lasciato e che ci accompagneranno idealmente nelle prossime escursioni.

Credere in un presente migliore è la prerogativa e la sicurezza di un futuro decisamente più bello.

AD MAIORA



***“In questo nostro tempo sospeso, dobbiamo entrare dentro ai nostri valori morali. Con l’arrivo del Covid siamo stati isolati e questo isolamento ha creato una evidente fragilità nei nostri sentimenti. Può però aiutarci la nostra immaginazione, che ci permette di trasformarci in aquile o in cime svettanti, che si innalzano al di là del dolore. La nostra catena umana può superare l’immobilità delle nuvole.”***

*Valentina Lodi*

## Associazioni, Enti e Istituzioni che hanno collaborato nel 2020 a progetti ed eventi



*Il Cigno*

Si propongono inoltre per il 2021:

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

## 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

### ASPIRANTI ACCOMPAGNATORI

Andrea Ferretti  
Franco Tonazzini  
Adriano Bogazzi

### ACCOMPAGNATORE DI ESCURSIONISMO SENIORES

Giuseppe Poli

### ACCOMPAGNATORE NAZIONALE DI ALPINISMO GIOVANILE

Alessandro Vignoli

### ACCOMPAGNATORI DI ALPINISMO GIOVANILE

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

### ISTRUTTORE NEVE E VALANGHE

Fabrizio Molignoni

### OPERATORE NAZIONALE TUTELA AMBIENTE MONTANO

Riccarda Bezzi

### STAZIONE DI SOCCORSO ALPINO

Capostazione ..... Emanuele Stefanelli

## ISPETTORI DEI RIFUGI

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

## COORDINATORI DELLE COMMISSIONI DI LAVORO

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

## BIBLIOTECARI

Roberto Ravani  
Antonio Gasperi

## NOTIZIARIO ALPE DI LUNI

Direttore responsabile..... Renato Bruschi

## ADDETTO STAMPA

Fabrizio Molignoni

## TESSERAMENTO 2021

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

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



F. Traversa

Capanna Garnerone, 2021

## SEDE SOCIALE

Aperta tutte le sere dei giorni feriali  
dalle ore 18,30 alle ore 19,30  
Via Apuana 3c, 54033 Carrara  
Tel. e fax 0585 776782  
E.mail: caicarrara@virgilio.it  
Sito internet : www.caicarrara.it

## I NOSTRI RIFUGI

### RIFUGIO "CARRARA"

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

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

**Telefono: 0585 841972**

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

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

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

### CAPANNA "GARNERONE"

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

Il vecchio prefabbricato metallico, costruito nel 1963, è stato abbattuto nell'estate del 2014 ed è stato sostituito da una nuova struttura in legno, più capiente e architettonicamente più elegante e funzionale. Dispone di tre locali interni più un bivacco invernale con 3 posti letto e sempre aperto. Nelle due camere sono disponibili 18 posti letto, con materasso, coperte, piccolo servizio di cucina a gas con vettovaglie, stufa a legna e impianto di illuminazione da fotovoltaico.

Sono presenti acqua corrente e servizi igienici.

La Capanna è ottima base per traversate, escursioni e salite nel gruppo Garnerone-Grondilice, Torrione Figari, Punta Questa, Pizzo d'Uccello e Monte Sagro.

**La Capanna Garnerone è incustodita. Le chiavi possono essere ritirate presso la Sede della Sezione o a Vinca (referente Cappelli Gino), previa prenotazione, anche on line.**

### CAPANNA "K2"

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

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

È stato restaurato negli interni e negli esterni nel corso del 2019.

## 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

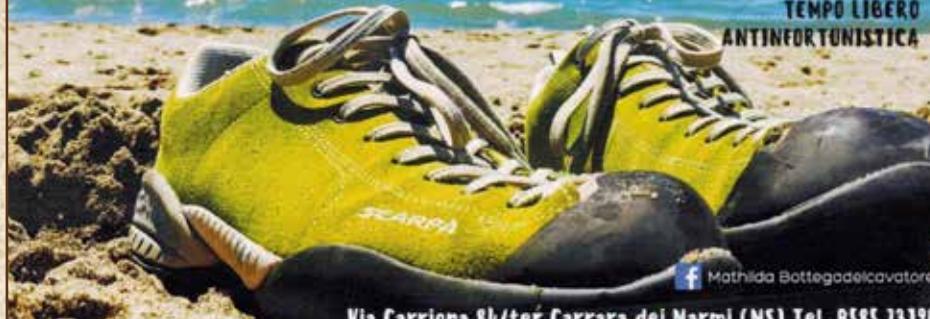
**CALZATURE TREKKING E TEMPO LIBERO**  
**ABBIGLIAMENTO OUTDOOR**  
**SCI**  
**ALPINISMO**  
**CLIMBING**  
**ACCESSORI**

*Bottega del*  
*Cavatore*



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

«NESSUN LUOGO È LONTANO»



Mathilda Bottegedelcavatore

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










**BANCA CARIGE**



Cassa di Risparmio di Carrara e CAI Sezione Carrara:  
un rapporto che dura da oltre 60 anni



Fondazione  
Cassa di Risparmio  
di Carrara

Un'attenzione costante alla realtà  
sociale e culturale del territorio



## DA RICORDARE

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

**GeoResQ**

**La sfida continua!**

Aiutaci a fare la rivoluzione del mondo dell'emergenza

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

**FUNZIONE POSIZIONE**  
**FUNZIONE TRACCIAMI**  
**FUNZIONE ALLARME**

Scarica l'app, registrati e prova **GeoResQ**

**GRATIS PER I SOCI CAI**  
Tutte le informazioni sul sito: [www.georesq.it](http://www.georesq.it)

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

**SPORT LIFE**

**f CASTELNUOVOMAGRA**

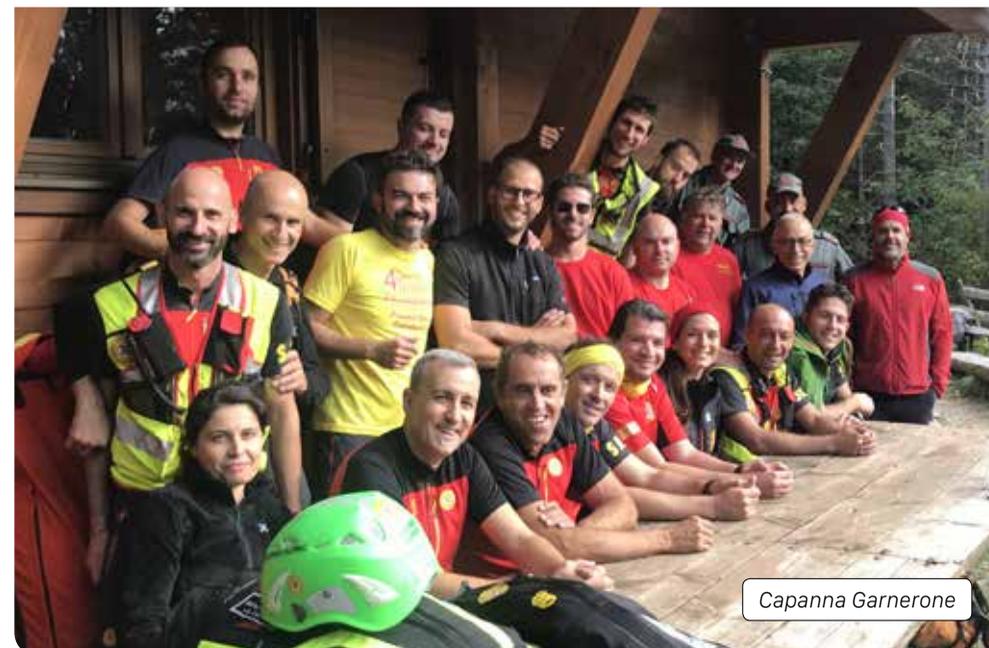
**SCONTO 15%**  
per i soci CAI Carrara



## CORPO NAZIONALE DI SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO

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

### SEGNALI PER ELICOTTERI



Capanna Garnerone

## INFORMAZIONI UTILI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ATTREZZATURA OBBLIGATORIA PER GHIACCIAIO

A - Imbrago.

B - Due moschettoni a base larga con ghiera.

C - Due spezzoni di cordino di 7 mm

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

D - Piccozza.

E - Ramponi.

### ATTREZZATURA OBBLIGATORIA PER VIE FERRATE

A - Casco da roccia.

B - Imbrago.

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

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

## SCALA DELLE DIFFICOLTÀ DEI PERCORSI

### ESCURSIONISTICI

T = Turistico

E = Escursionistico

EE = Escursionistico Esperti

EEA = Esc. Esp. Attrezzato

### ALPINISTICI

F = Facile

PD = Poco Difficile

AD = Abbastanza Difficile

D = Difficile (IV)

TD = Molto Difficile (V)

ED = Estrem. Difficile (VI)

EX = Eccezionalmente Diff. (VII)

## ORTOPEDIA SANITARIA Carrara&Marina



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

## ASSICURAZIONE SOCI

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

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

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

## MANUTENZIONE RIFUGIO CARRARA

AIUTACI AD AVERE CURA DELLE NOSTRE MONTAGNE

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

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

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

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

IBAN IT09R0617524510000011544480

INTESTATO A Club Alpino Italiano - Sezione di Carrara

CAUSALE manutenzione Rifugio Carrara

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

FB: caicarrara - Tel/Fax: 0585 776782



## IL SOCCORSO NON SI IMPROVVISA

Notizie utili per il primo soccorso.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- 1) Rimuovere gli oggetti che possono provocare costrizione.
- 2) Evitare la 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 N. 8  
54033 CARRARA (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** Gagnana - Ponte Storto - Innesso sent. 185 - Gabellaccia - Canale dei Bocciari - Maestà della Villa (Tenerano)
- 47** Castelpoggio - La Maestà - Malpasso - Gabellaccia
- 151** Bergiola Foscilina - Cava Combratta - Sella Rocchetta - Monte Brugiana
- 152** Carrara (Bugliolo) - Scalinata per S. Croce - Bergiola Foscilina - Monte Brugiana
- 153** Vinca (parcheggio termine strada nuova) - La Prada - bivio sent. 38 - Capanna "Garnerone"
- 171** Maestà della Villa (Tenerano) - Foce S. Antonio - Casa Cardeto - Acquasparta - Rifugio "Carrara"
- 172** Foce Luccica - Vallini del Sagro - Foce della Faggiola - Foce di Pianza
- 173** Rif. "Carrara" - Retro Borla - Foce di Pianza - Foce del Fanaletto - Il Catino - Foce del Pollaro - Foce di Vinca - Foce di Navola - Foce Rasori - Capanna "Garnerone"

- 174** Casa Cardeto - Foce dei Pozzi - I Pozzi - Cave Castelbaito - Foce di Pianza
- 175** Vinca - Maestà del Doglio - Capannelli del Giovo - Foce di Giovo
- 176** Equi Terme-Uglianaldo
- 182** Torano (La Piastra) - Cave di Lorano - Strada del Morlungo - Piazzale Uccelliera - Fontana Antica - Rif. "Carrara"
- 183** Bivio Monzonara - Casa Respettolo - Foce Pozzi - Foce Balle-rino - Rifugio "Carrara"
- 184** Gabellaccia - Cava Peghini - Sella del Cardeto - Casa del Cardeto - Foce Porcigliola - Casa Respettolo
- 185** Castelpoggio - Gabellaccia - Acquasparta - Rifugio "Carrara"
- 186** Capanna "Garnerone" - Foce Rasori - Finestra del Grondilice
- 190** Vinca - Foce dei Lizzari - Sentiero attrezzato "D. Zaccagna" - Cave del Cantonaccio
- 192** Equi Terme - Solco di Equi - Strada marmifera del Cantonaccio - Cave Walton - Poggio Zappello (la Sbarra) - Innesso sent. 181 - Poggio Baldozzana
- 193** Carrara (San Rocco) - Monte d'Arma - La Rocchetta - La Pianaccia
- 194** Monzone Alto - Foce di S. Antonio - Innesso sent. 171
- 195** Colonnata - La Bandita - Cima d'Uomo - Sorgente del Carri-one - Case del Vergheto
- 196** Ponte di Vinca - Via di Izza della Canalonga - Il Balzone - Innesso sentiero 183 per Casa Respettolo, 184 per Foce 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 un anticipo della quota prevista dal programma della gita. La restante quota sarà versata il giorno della gita o prima della partenza per gite di più giorni.

I partecipanti si iscrivono in Sezione in ordine cronologico e sono tenuti a rispettare tutte le indicazioni che fanno parte del programma della gita e dei suggerimenti in esso contemplati; coloro che non aderiscono alle direttive proposte (specie in itinere e in caso di difficoltà) sono automaticamente esclusi dalla gita e la Sezione non se ne assume alcuna responsabilità. Possono partecipare alle gite sociali anche i minori, purché accompagnati da almeno un genitore o da persona autorizzata. La Commissione Gite si riserva la facoltà di modificare il calendario per condizioni avverse, motivi di sicurezza, partecipanti incompleti, motivi organizzativi ecc...

**ISCRIZIONE ALLA GITA** La Sezione richiede un piccolo sforzo per quanto riguarda le escursioni domenicali: per motivi organizzativi (prenotazione pulman in particolare) sarebbe opportuno iscriversi entro le ore 20 del giovedì antecedente l'uscita.

## PULIZIA SENTIERI

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

## CORO FEMMINILE

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



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

UNA INIZIATIVA DEL



IN COLLABORAZIONE CON



Comune di Carrara



COMUNE DI CARRARA  
Assessorato ai Servizi Sociali





## Alpinismo Giovanile ANNO 2021

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

Marcel Proust

3.4.5 gennaio	Accantonamento invernale. MOLIGNONI - MACCARI
17 gennaio	Didattica sulla neve con Sezione. MOLIGNONI - PINI
14 febbraio	<b>JUNIOR</b> - Monte Torricella. MOLIGNONI - LUGARINI - NICOLI
28 febbraio	Sci di fondo. MOLIGNONI - MACCARI
21 marzo	<b>JUNIOR</b> - Sentiero della libertà. MOLIGNONI - VIGNOLI
28 marzo	Forti di Genova con i genitori dei ragazzi. PINI - MACCARI
11 aprile	<b>JUNIOR</b> - Pania Verde. PINI - VIGNOLI
17-18 aprile	Arrampicata al M.te Ballerino con pernotta Rif. Carrara. LUGARINI - NICOLI
25 aprile	<b>JUNIOR</b> - Equi - Valle di Fagli - Pizzo dell'Aquila - Eremo S. Giorgio. MOLIGNONI - VIGNOLI
1-2 aprile	2 gg. in Mountain bike in Toscana.
12-13 giugno	Intersezionale AGTER. MACCARI - PINI
27 giugno	Cresta Garnerone Grondilice. MOLIGNONI - LUGARINI - NICOLI
27 giugno	Family CAI - Padula CAI Carrara e Sarzana MICHELI - FAZZI
1-4 luglio	Accantonamento estivo monti Sibillini con genitori e soci. MOLIGNONI - PINI - FAZZI
30 luglio-2 agosto	<b>JUNIOR</b> - Gruppo Tessa Alpi Retiche orientali, salita a 3 cime di 3.000 metri MOLIGNONI - NICOLI
7-8 agosto	Alpinismo Giovanile e Montagna terapia. Intersezionale con CAI La Spezia e Sarzana, al Rifugio Carrara di Campocecina. MICHELI - FAZZI



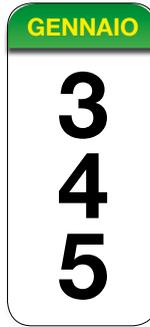
Perù, Cordillera Blanca

29 agosto	Monte Sagro, S. Messa in vetta. MACCARI - FAZZI
19 Settembre	Forno - Pian dei Santi - cava d'onice - m.te Girello - Sorgenti del Frigido. VIGNOLI - PINI
16-17 ottobre	Ferrate di Bismantova. MOLIGNONI - PINI - LUGARINI
14 novembre	Candalla - Casoli - Metato - Candalla. PINI - VIGNOLI
8 dicembre	Santa Messa al Rifugio Carrara in Campocecina e Pranzo sociale. MICHELI - LUGARINI
23 dicembre	Auguri in Sezione.



## ACCANTONAMENTO INVERNALE

**ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE:** F. Molignoni A. Maccari



Riviera Ligure

## RIOMAGGIORE - PORTOVENERE Un sentiero tra mare e falesie



Come ogni anno inizieremo le nostre escursioni con la classica escursione al mare che ci condurrà attraverso la macchia mediterranea punteggiata da pini marittimi, lecci, corbezzoli e lentisco, costeggiando le ripide falesie del Muzzerone. Lo sguardo si perde tra vigneti e il mare, mentre intorno alle borgate ed alle case sparse i terrazzamenti si spingono, per guadagnare pochi metri di terra, fin sul ciglio delle pareti rocciose, delle falesie a picco sul mare, sui bordi dei canali e degli orridi, modellando i versanti con le terrazze attorno agli spuntoni e alle creste di roccia, il panorama spazia da Sestri a Portofino, con la Corsica, le isole Toscane e le Alpi Marittime. A Portovenere festa della Befana come ogni anno a cura del Soccorso Alpino della Sezione di Spezia.

**DIFFICOLTÀ** E

**DISLIVELLO** circa 600m

**TEMPI** 6-6.30h

**ACCOMPAGNATORI** G. Poli, B. Bologna

Parco Nazionale delle Cinque Terre

## 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 Volastra e al Santuario di Nostra Signora della Salute, di architettura romanica, risalente probabilmente al X-XI secolo, anche se le prime notizie lo documentano a partire dal 1240.

Da qui inizia il segnavia 6d che traccia un percorso a mezzacosta di notevole panoramicità e interesse paesaggistico che attraversa, quasi in piano, estesi vigneti terrazzati da dove provengono alcune tra le migliori produzioni dei vini delle Cinque Terre. Il sentiero attraversa quasi in piano Valle Ascietta e Rio Mulinello, panorama verso Corniglia incontrando Case Porciano, un antico gruppo di case incastonate tra i vigneti. L'ultimo tratto è costituito da un bosco di pino marittimo cresciuto su antichi terrazzamenti abbandonati. Il sentiero si innesta a quota 335m con la mulattiera proveniente da Case Pianca, dalla quale, si scende rapidamente a Corniglia. Giunti in paese, una breve deviazione a destra permette la visita alla chiesa di S. Pietro e al paese. Ritornati sui nostri passi, prendiamo a sinistra per il sentiero SVA "Verdeazzurro" da dove dopo una serie di Sali scendi giungeremo a Vernazza.

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

**DISLIVELLO** + 540 -540m

**TEMPI** 5-6h

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

**REFERENTI CAI CARRARA** A. Dazzi, A. Ferretti

**ORARIO DI PARTENZA** Da definire, con il treno

## DIDATTICA SU NEVE

Sezione di Carrara - Sezione di Fivizzano  
Alla didattica parteciperà anche l'Alpinismo Giovanile



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

### Materiale occorrente: ramponi, piccozza, e imbrago

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

## Alpi Apuane

### MONTE TAMBURA VERSANTE NORD (Carcaraia)

*EE in ambiente innevato, riservata a Soci con esperienza su neve e pratica dell'uso di ramponi e piccozza.*

Dal bivio della via marmifera dell'Acqua Bianca parte il nostro itinerario che in inverno solitamente si presenta innevato, inoltrandosi all'interno dei bacini estrattivi della Garfagnana, fino ad arrivare nel piazzale di una cava. Da qui si inizia a salire un lungo e a tratti erto pendio all'interno di una faggeta, fino a incontrare tracce di sentiero che provengono dal passo Tombaccia.

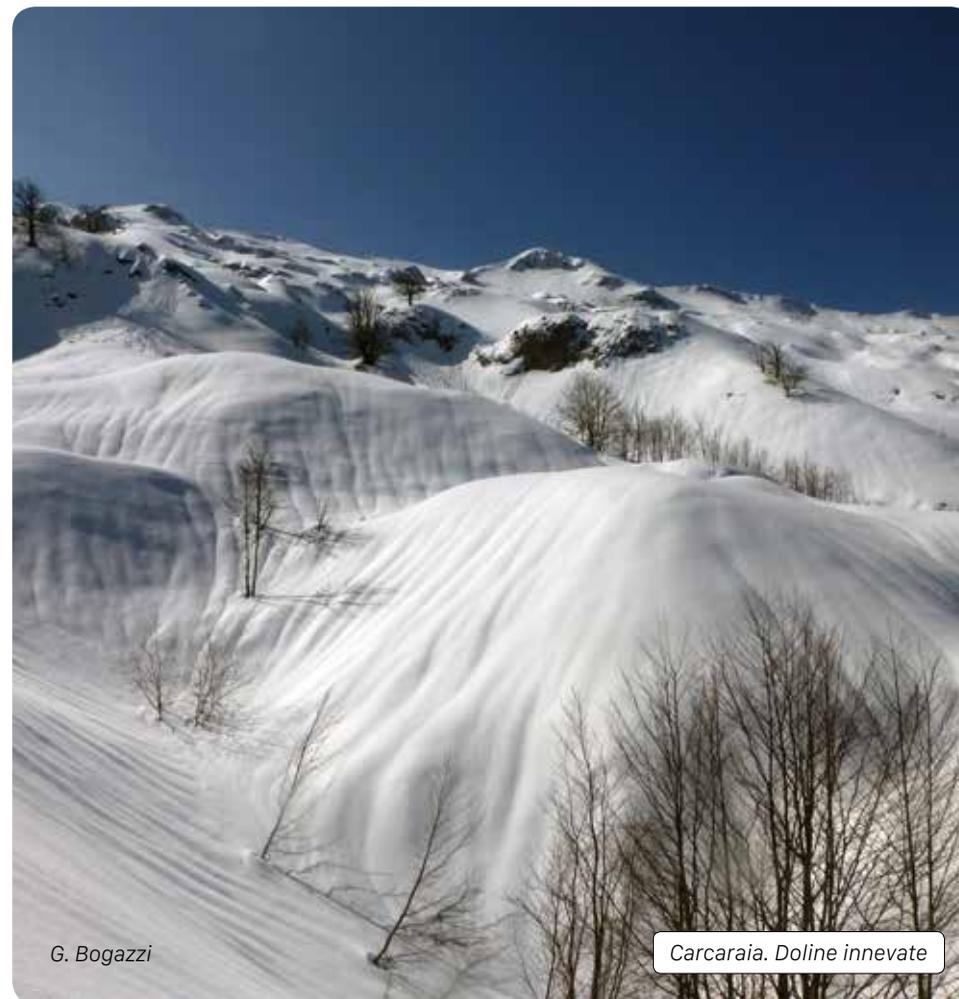
Ancora qualche tratto ripido e si arriva su terreno aperto dominato da doline e dune, che rendono il paesaggio veramente unico nel contesto apuano. Siamo alla vista della Carcaraia, ampia zona carsica dove precipitano i pozzi più profondi delle Apuane. Qui il panorama si fa imponente e a dominare la scena sono i monti Roccandaglia, Tambura, Cavallo e Pisanino. Inoltrandoci in questo terreno carsico iniziamo a salire in direzione della vetta superando con un continuo saliscendi dune e doline fino a salire l'ultimo tratto di cresta prima di arrivare in vetta della Tambura.

Da qui, percorrendo la cresta nord-ovest, si arriva al passo della Focolaccia e proseguendo lungo la via di arroccamento si torna al bivio della marmifera dove si chiude l'anello. Il tratto di via che corre parallela al monte



Cavallo secondo l'innevamento viene completamente coperta, formando uno scivolo che va affrontato con prudenza.

**ATTREZZATURA** ramponi, piccozza, esperienza su neve  
**ITINERARIO** Fosso Acqua Bianca - Carcaraia - M. Tambura (1890m) - Passo Focolaccia (1640m) - fosso Acqua Bianca  
**DIFFICOLTÀ** EEA  
**DISLIVELLO** salita e discesa 1100m circa  
**TEMPI** 5-6h  
**ACCOMPAGNATORI DI ALPINISMO** A. Ferretti, A. Piccini, A. Solieri  
**PARTENZA** ore 7.00 da Esselunga Avenza



G. Bogazzi

Carcaraia. Doline innevate

Appennino Tosco-Emiliano

## MONTE TORRICELLA

Salita Alpinistica

Assieme ai ragazzi JUNIOR dell'Alpinismo Giovanile



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

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

**ITINERARIO** Pratospilla (1350m) - monte Torricella (1728m) - Pratospilla

**DIFFICOLTÀ** primo itinerario (obbligatorie due piccozze) AD- Secondo itinerario F+

**DISLIVELLO** +400 -400m

**TEMPI** 6h

**ACCOMPAGNATORI DI ALPINISMO** F. Molignoni, A. Gasperi

**ACCOMPAGNATORI A.G.** F. Molignoni N. Lugarini, A. Nicoli

**PARTENZA** ore 7.00 da Esselunga Avenza

ALFA OMEGA  
VENDITA MARMO  
E ATTREZZATURE PER CAVA  
E LABORATORIO

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

Alpi Apuane

## MONTE PANIA SECCA, canale nord-ovest

Salita Alpinistica



Salita glaciale in un canale incassato di circa 200 m di altezza, con pendenza media di 50°. Dalla località Pigionico (Molazzana) 1100 m, si risale lo stradello forestale e si prende il vecchio sentiero del pastore per poi lasciarlo e salire i pendii a sinistra sino all'imboccatura del nostro canale. Da qui, in cordata, si sale il primo breve tratto che, essendo raramente in condizioni di innevamento, troveremo probabilmente un terreno di misto che introduce al canale in oggetto; lo si risale sino al tratto più ripido che termina con una inclinazione di circa 55° in corrispondenza del colletto sotto l'antecima della Pania Secca, alla confluenza dell'opposto canale di Trimpello. Ora per cresta glaciale si sale all'antecima e poi il breve e facile trasferimento alla cima della Pania Secca (1711 m). Discesa attraverso la cresta della via normale. Salita alpinistica che richiede buona tecnica su terreno glaciale.

**ATTREZZATURA** Casco, imbraco, ramponi, piccozza, 2 cordini, 2 moschettoni a ghiera

**ITINERARIO** Pigionico (1100m) - Pania Secca (1711m)

**DISLIVELLO** +611 -611m

**DIFFICOLTÀ** D

**TEMPI** 7h

**ACCOMPAGNATORI DI ALPINISMO** P. Tonarelli, M. Giananti

**PARTENZA** ore 6.30 da Esselunga Avenza



Luogo da definire

## SCI DI FONDO



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

Luogo da definire in base all'innevamento.

**ACCOMPAGNATORI** F. Molignoni, A. Maccari



Appennino Tosco-Emiliano  
**CIASPOLATA AL CERRETO  
 O LUOGO SIMILE**



Quest'anno torneremo a calpestare la neve (speriamo).  
 La località precisa sarà comunicata tramite i social e sarà limitata alle disposizioni che speriamo siano rassicuranti.

Appennino Tosco-Emiliano  
**MONTE CUSNA (2121m)**



Il Monte Cusna è la seconda vetta in altezza dell'Appennino settentrionale, dopo il Monte Cimone. Situato interamente in provincia di Reggio ha le sembianze di un gigante disteso, da cui la denominazione di Parco del Gigante, con una cresta parallela allo spartiacque appenninico. Ciò nonostante la cima si presenta ben visibile ed è abbastanza caratteristica. Le sue pendici sono state modellate da antichi ghiacciai, le cui tracce sono

ben visibili anche oggi. Il panorama che si gode dalla cima del Cusna è amplissimo: dall'Appennino la vista spazia sulle Apuane e nei fondovalle e nelle giornate terse è possibile vedere la Corsica e l'arco alpino. L'escursione di due giorni ci permette la ascensione con relativa comodità e di passare il pomeriggio del sabato facendo una escursione nei dintorni di Febbio.

La salita, sul tradizionale anche se oggi abbandonato accesso dal versante est, inizia dall'albergo Rescador q. 1153: si sale nella conca morenica sul sent. 619, poi si lascia a destra il sentiero che scende alla Peschiera Zamboni e si continua a salire sul sent. 617 nelle faggete del Monte Contessa, che viene aggirato. Usciti dalla faggeta si sale il suggestivo anfiteatro della Borra sul versante destro fino a uscire sulla cresta, da dove sale il sent. 619 (m.1953). Si continua sul crinale poi su pascoli fino alla vetta. La discesa è sul versante nord-est: la prima parte è la stessa della salita fino a q. 1953, poi si prosegue lungo il crinale sul sent. 619 fino a fondovalle.

**ITINERARIO** Alb. Rescador (1153m) - M. Contessa (1710m) - M. Cusna (2121m) - cresta nord-est - Alb. Rescador (1153m)

**DIFFICOLTÀ** F+ in salita. Necessari ramponi e piccozza.

**DISLIVELLO** +950 -950m

**TEMPI** 6-6.30h

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

**PARTENZA** da stabilirsi

*Cafe Pasticceria  
 Camboli Benito*



Via Rinchiosa 20, Marina di Carrara · Telefono 0585 630355

FOCACCIERIA · OSTERIA




FRANCESCO 1997

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



Costa Ligure

## RAPALLO - SANTUARIO DI MONTALLEGRO - CAPANNA MARGHERITA - RAPALLO



Percorso ad anello sopra le alture di Rapallo che ha come meta principale il Santuario di Montallegro, raggiungibile per la storica mulattiera selciata. Il Santuario, è un edificio cinquecentesco di chiare forme neogotiche, la cui bianca facciata marmorea è visibile anche dal mare. Sulle mulattiere che qui giungono, salivano numerosi i marinai, come testimoniano i molti ex voto visibili all'interno della chiesa. Dal Santuario proseguiremo verso sinistra fino ad arrivare al Passo della Crocetta e poi alla Capanna Margherita, infine Passo San Quirico, Monte delle Pozze per giungere nuovamente a Rapallo.

**DIFFICOLTÀ** E

**DISLIVELLO** salita e discesa 800m circa.

**TEMPI** 5-5.30h

**ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE** G. Poli, P. Forfori

**PARTENZA** da stabilirsi



Qualità e attenzione al servizio dei nostri clienti

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

Alpi Apuane

## SENTIERO DELLA LIBERTÀ

Assieme ai ragazzi JUNIOR dell'Alpinismo Giovanile



Il sentiero storico che percorreremo è, in realtà, uno dei Sentieri della Libertà, dove transitava chi desiderava passare il fronte sotto la guida dei partigiani e dei montanari locali durante la Seconda Guerra mondiale negli anni 1944-'45. Al Passo del Pitone sotto il monte Focoraccia sono presenti una lapide e una croce di marmo in memoria di Andrea Marchini (medaglia d'oro al valor militare) e di Giuseppe Antolini morti a causa di una mina nel tentativo di passare il fronte. Infatti, questo era uno dei passi principali che permetteva di passare il fronte andando da Antona ad Azzano. Il fronte si fermò per diverso tempo sulla linea gotica: Antona, la zona di Massa, Montignoso e Carrara erano sotto i tedeschi, RSI e fascisti loro alleati, mentre Azzano era già resa libera dalle truppe di liberazione. L'inizio dell'escursione è da Campareccia, dove è collocata la statua del Papa Giovanni XXIII: da qui si scende sotto strada ad imboccare il vecchio sentiero 88 che va a tagliare il primo tornante della strada che sale al Pian della Fioba per poi portarsi ad aggirare lo sperone di Porneta. Oltre il sentiero diviene disagiata, su tracce si superano alcuni canali e tramite traversi e pendii ripidi e scoscesi si arriva al Passo del Pitone. Affacciati sulla valle del Serra, tramite terreno un po' scomodo e ripido si attraversano alcuni canali per innestarci nel sent. 32, già Strada Fanfani per poi raggiungere La Polla e Azzano dove terminano il Sentiero della Libertà e la nostra escursione.

Alcuni tratti del percorso sono su tracce di sentiero non sempre agevoli ed è quindi richiesta attenzione.

**ITINERARIO** Campareccia (Antona) (623m) - Porneta - Passo del Pitone (1088m) - Valle del Serra, innesto sent. 32 m. - La Polla - Azzano (440m).

**DIFFICOLTÀ** EE

**DISLIVELLO** +465 -648 m

**TEMPI** 6h

**ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE** F. Molignoni, A. Vignoli, A. Ferretti

**PARTENZA** ore 7.30 da Esselunga Avenza

Sede ANFASS, via Castellaro (nei pressi dei ponti di Anderlino)

## ASSEMBLEA GENERALE

Ore 21

MARZO

26

Appennino Ligure

## VIA FERRATA DEANNA ORLANDINI

Cai Carrara-Cai Sarzana

La via ferrata Deanna Orlandini inizia poco sopra l'abitato di Crocefieschi, in valle Scrivia, nei pressi di Genova e conduce alle Bocche del Reopasso. Dall'abitato di Crocefieschi (742m) si sale per una mezz'ora fino all'attacco della ferrata, divisa in più settori, che si possono percorrere o abbandonare separatamente.

Il primo tratto si percorre all'interno di una caratteristica gola, lungo le pareti dove decorre il cavo della ferrata; all'uscita, dopo un breve tratto su sentiero, si prende una cresta fino ad un bivacco e si prosegue fino in vetta ad un torrione a q. 941m, dove è posto un crocifisso. Da qui inizia la terza parte, in discesa, a strapiombo, e su cresta, abbastanza difficile dal punto di vista tecnico. Arrivati ad un ponte tibetano lo si attraversa su tre cavi di acciaio (o lo si evita su sentiero) e si sale per un torrione verticale fino alla Carrega do Diaio (959m). Discesa su sentiero in poco più di un'ora.

### Necessario materiale da ferrata ed esperienza di vie ferrate.

**ITINERARIO** Crocefieschi - via ferrata Orlandini e ritorno

**DISLIVELLO** +200 -200 m

**DIFFICOLTÀ** AD

**TEMPI** circa 4h di cui 2.30 di ferrata

**ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE** P. Tonarelli, M. Giananti

**REFERENTE CAI SARZANA** A. Passalacqua

**PARTENZA** Esselunga Avenza h 6,30

MARZO

28



## FORTI DI GENOVA con i genitori dei ragazzi

MARZO

28

Raggiunta Genova, da piazza Manin, si prende il trenino a cremagliera Genova-Casella. Alla stazione di Campi si scende dal trenino e in salita ci si porta sul crinale e al Forte Diamante. Bella vista sulle valli di Genova, Val Polcevera e Val Bisagno. Poi prendiamo il sentiero che dirige al Forte Fratello Minore, poi Forte Puin e Forte Sperone. Qua bella vista, in lontananza, sul mare e sulle fortificazioni. Proseguiamo in discesa lungo le mura e incontriamo l'Osteria du Richettu e Forte Castellaccio. Poi lungo le mura dello Zerbino ritorniamo alla stazione ferrovia Genova-Caselle, dove termina l'escursione.

**ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE** D. Pini, A. Maccari

Alpi Apuane

## PANIA VERDE

Assieme ai ragazzi JUNIOR dell'Alpinismo Giovanile



La Pania Verde, semisconosciuta ai frequentatori delle Apuane attratti dalle più imponenti Panie Secca e Croce, è un notevole satellite (1501m) della Pania Secca ai piedi della sua cresta est sopra Fornovolasco. Il panorama che si gode dalla vetta è spettacolare, dalla Gialunga, alla cresta dei Denti, al Pilastro Montagna, al canal Trimpello. Il pullman ci scende al bivio dell'Alpe di S. Antonio e per arrivare alla partenza si percorrono circa km.3 di strada asfaltata fino all'inizio della cresta dei Denti lato Fornovolasco, dove inizia l'escursione. Prima su stradello forestale, poi per sentiero mantenendo la sinistra, si perviene alla facile cresta nord-est, da qui si attraversa in orizzontale a guadagnare la sella a quota 1241m, ben visibile dal percorso, proseguendo con attenzione e facili rocce l'+, si sale la cresta sud-est. La discesa dalla vetta è verso la cresta ovest che si raggiunge dopo aver percorso un breve ed erto pendio detritico che sembra terminare nel vuoto; in realtà dopo pochi metri e con attenzione si guadagna un canalino ancora ripido e detritico, ma privo di esposizione. Dalla cresta ovest si scende a destra nella faggeta e ai piedi di una cortina rocciosa con

un notevole anatro si perviene a un bellissimo e largo anfiteatro di sassi e ghiaie situate sotto la cresta ovest della Pania Verde e alla parete nord-est della Pania Secca, La cresta dei Denti chiude l'anfiteatro a ovest. Si scende con attenzione il ravaneto fino a intercettare la via di lizza che scende da una cava e percorrendola in discesa si torna alla strada asfaltata. Qui percorrendo lo sterrato che porta in direzione del Rif. Rossi, arrivati alla cappella si scende con il sent. n° 127 fino a Colle Panestra e con sent. n° 138 a Pizzorno, il pullman ci aspetta sulla strada provinciale.

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

**DIFFICOLTÀ** EE

**DISLIVELLO** +650 -1070m

**TEMPI** 6h

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

**PARTENZA** Esselunga Avenza h 7.00



Alpi Apuane

## CARDOSO - COLLEMEZZANA - LA FANIA - CARDOSO



Dal borgo di Cardoso inizia il sentiero che in ripida ascesa conduce a Collemezzana, uno dei numerosi alpeggi situati su questi pendii, da Collemezzana si prosegue su sentiero semipianeggiante per risalire in vista dell'alpeggio Cima alla Rapa, continuando ancora a salire si giunge al rifugio U.O.E.I "La Fania" ristrutturato nel 1991, si continua su comodo sentiero fino ad incrociare quello che scende dal passo dell'Alpino, e in breve si giunge a Pruno, da Pruno passando per l'antico mulino del Frate si torna a Cardoso.

**DIFFICOLTÀ** E

**DISLIVELLO** 600m circa

**TEMPI** 5.30-6h

**CAPI GITA** G. Poli, G. Cimoli

**PARTENZA** da stabilirsi



Alpi Apuane

## ARRAMPICATA AL M.TE BALLERINO CON PERNOTTO RIF. CARRARA



Sabato partenza nel pomeriggio in auto per Campocecina, si sale al Rifugio Città di Carrara, dove si cena e pernotta. La domenica mattina dopo colazione in rifugio, si va alla palestra del Ballerino per gioco dell'arrampicata e progressione su corde fisse. Pranzo al sacco. Rientro nel pomeriggio. I genitori che lo desiderano possono dopo accordi venire a prendere i propri figli.

**ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE** N. Lugarini, A. Nicoli

**CTOS** Centro del Piede  
CENTRO TECNICOORTOPEDICO SANITARIO di Altini Paolo

**Recapiti: Aulla - Pontremoli - Brugnato - Levanto - Ceparana**

<p>Via Ghiacciaia 1/E 54033 Carrara (MS) Tel. 0585 70021 Tel. Fax. 0585 281199 Cel. 366 1650456 ctos.carrara@gmail.com</p>	<p>Via S. Giovanni Bosco ang. via Campo d'Appio 54033 Avenza (MS) Tel. 0585 283928 ctos.avenza@gmail.com</p>
--	--

Alpi Apuane

## GIORNATA SULLE ALPI APUANE

a cura dell'OTTO escursionismo e sezioni apuane

Il programma sarà reso noto dalla Sezione



Alpi Apuane

## EQUI - VALLE DI FAGLI - PIZZO AQUILA - EREMO DI S. GIORGIO - AIOLA - EQUI

Assieme ai ragazzi JUNIOR dell'Alpinismo Giovanile

Escursione fuori sentiero seguendo antiche tracce e risalendo ai piedi della Tecchia di Equi, avendo come unica direzione il brullo crinale, che si staglia contro il cielo molto in alto e molto lontano e che costituisce la testata di questa valletta sconosciuta e frequentata anticamente solo dai carbonai. La gita inizia dal paese di Equi Terme, paesino molto caratteristico, arrocca-



Viale Vespucci 38, Marina di Carrara • Telefono 0585 783032

to su un piccolo sperone allo sbocco della selvaggia Valle Fagli, e dominato dalla gigantesca parete nord del Pizzo d'Uccello. Lasciate le ultime case del paese e attraversato il ponticello che conduce alla Buca d'Equi, si continua per stradello a risalire, sinistra idrografica, a uno slargo dove si scavalca la staccionata e tramite scarse tracce si risale il canale. La risalita fra sterpaglie, alberelli, ed erba, va fatta con impegno a causa di passaggi un poco esposti. Arrivati alla base della cresta sommitale rocciosa si raggiunge un caratteristico passaggio pietroso obbligato, da fare con attenzione, che permette tramite una cengia esposta il raggiungimento della sella della Guardia. Qui il terreno si fa prima boscoso e brullo poi roccioso e detritico per raggiungere il Pizzo dell'Aquila. Dal Pizzo si discende verso Vinca m.764, guadagnando il sentiero CAI n.39 che porta ad Aiola e poi a Equi.

**ITINERARIO** Equi Terme (253m) - Valle di Fagli - Sella della Guardia (968m) - Pizzo dell'Aquila (1258m) - Equi Terme

**DIFFICOLTÀ** EE

**DISLIVELLO** +1100 -1100m

**TEMPI** 8h

**ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE** A. Vignoli, A. Piccini, F. Molignoni

**ORARIO DI PARTENZA** Esselunga Avenza h 7.00



**Dott.ssa Sara Bianchi**  
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Studio Medico Vignale  
Corso Rosselli, 47 - 54033 Carrara (MS)  
tel. +393317639579





**TOMMASO SIMONELLI**  
PODOLOGO  
MASTER IN BIOMECCANICA



**327 20 26 778**  
tommasosimonelli@hotmail.it



## MOUNTAIN BIKE IN TOSCANA

MAGGIO

1-2

Casco obbligatorio, divertimento assicurato! Il programma verrà comunicato al momento.

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE A. Maccari, F. Molignoni

Appennino Pistoiese - Parco del Corno alle Scale

## CUTIGLIANO - RIF. DUCA DEGLI ABRUZZI - CASCATE DEL DARDAGNA - CORNO ALLE SCALE

Cai Carrara-Cai Sarzana

MAGGIO

9

Il paese di Cutigliano è il punto di partenza della nostra escursione e anche l'inizio della cabinovia che in un'unica rampa arriva alla stazione della Doganaccia. Da qui inizia il sentiero n° 66 che conduce al passo della Calanca, sul crinale che divide l'Emilia Romagna dalla Toscana. Proseguendo sullo 00 si arriva nei pressi del lago Scaffaiolo e percorrendo i sentieri n° 401 e 333 si arriva alle cascate del Dardagna, successivamente al piccolo lago Cavone e all'omonimo rifugio. Dal lago si prosegue ancora per sentiero in direzione di un'amia conca valliva e procedendo lungo il tratto nord del Corno alle Scale se ne raggiunge la vetta. In discesa percorreremo il crinale che si allunga verso il monte Cupolino, fino ad arrivare al rifugio Duca degli Abruzzi e al lago Scaffaiolo. Tornati al passo della Calanca e ripercorrendo il sentiero n° 66 si arriva nuovamente alla cabinovia e successivamente a Cutigliano.

**ITINERARIO** Cutigliano (680m) - Doganaccia (1547m) - Passo della Calanca (1732m) - Lago Cavone (1415m) - Punta Sofia (1939m) - Corno alle Scale (1945m) - Lago Scaffaiolo (1775m) - Cutigliano (680m)

**DISLIVELLO** +900 -650 m

**DIFFICOLTÀ** EE

**TEMPI** 7-7.30h

**ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE** G. Bogazzi, F. Tonazzini

**REFERENTE CAI SARZANA** PG. Vilardo

**PARTENZA** Esselunga Avenza h 7,00



Appennino Pistoiese

## ABETONE - MONTE LIBRO APERTO



L'Abetone è sicuramente conosciuto per i suoi comprensori sciistici e le piste che d'inverno si riempiono di persone, ma anche durante il periodo estivo merita di essere visitato. Infatti queste zone, sono ricche di percorsi per brevi e lunghe escursioni, che portano alla scoperta di panorami mozzafiato. Una delle più belle è quella che porta sul Libro Aperto, un gruppo montuoso formato da due cime che da lontano assomigliano ad un grosso libro aperto. Il percorso inizia dalle Piramidi dell'Abetone, costruite per segnare il confine tra Toscana ed Emilia durante i Granducati.

**DISLIVELLO** 550m circa

**DIFFICOLTÀ** E

**TEMPI** 5-5.30h

**ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE** G. Poli, L. Giorgieri



ritrova il tuo corpo  
**PILATES**

**zen**  
Studio Pilates

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



Appennino Tosco-Emiliano

## PASSO DI PRADARENA - M. PRADO CASONE DI PROFECCHIA

Cai Carrara-Cai Sarzana

Dal passo di Pradarena si raggiunge la vetta del monte Asinara e da qui si percorre tutto il crinale 00 che divide l'Emilia Romagna dalla Toscana fino a raggiungere Bocca di Massa, passando per la vetta del monte Prado. Le vette principali che troveremo lungo il suo sviluppo, oltre che il monte Asinara sono: Monte di Soraggio, m. Le Porraie, m. Castellino, m. Prado, m. Vecchio, m. Cella. Arrivati al bivio del sentiero a Bocca di Massa si prosegue, sempre in discesa, fino a raggiungere Casone di Profecchia, dove ha termine l'escursione.

Sviluppo totale dell'itinerario, circa 18 chilometri

**ITINERARIO** Passo di Pradarena (1579m) - M. di Soraggio (1832m) - M. Le Porraie (1849m) - Passo di Romecchio (1685m) - M. Castellino (1947m) - Sella m. Prado (1990m) - M. Prado (2054) - Casone di Profecchia (1314m)

**DISLIVELLO** +1100 -1000 m

**DIFFICOLTÀ** EE

**TEMPI** 8h

**ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE** A. Solieri, G. Bogazzi, A. Ferretti

**REFERENTE CAI SARZANA** D. Monetti

**PARTENZA** Esselunga Avenza h 6,30



Appennino Tosco-Emiliano

## LAGASTRELLO - M. ACUTO (DA FOCE TORSANA) - M. ALTO - LAGASTRELLO

Cai Carrara-Cai Sarzana

Panoramico percorso, in gran parte sullo spartiacque, con diversi panorami da ammirare, dal bosco di faggi ai valloni erbosi residuo di ghiacciai, alla acuta cresta appenninica, con qualche breve tratto attrezzato.

Dalla diga del Lago Paduli al Passo del Lagastrello (m. 1198) dapprima si costeggia il lago, poi si inizia a salire in mezzo ad una bella faggeta per poi proseguire, sempre nel bosco, in direzione di Foce Torsana; senza raggiungere la foce si continua su ripido sentiero, finché non si lascia il bosco e, allo scoperto su prati, si raggiunge sella di Monte Acuto (m. 1722). Da qui l'itinerario è quasi esclusivamente su cresta principale, a volte affilata e con tratti attrezzati, che sono evitabili su sentiero dalla parte emiliana; superata Punta Buffanaro (m. 1882) si prosegue per i Gropi di Camporghena fino al M. Alto (m. 1904). Scesi con qualche precauzione al Passo di Pietratagliata (m. 1750), si continua su comodo sentiero e si raggiungono I Ghiaccioni (m. 1385) da dove, in ripida salita, in un bosco di faggi, si raggiunge il Rifugio Sarzana (m. 1581), per poi scendere per la via normale fino alla diga del Lago Paduli.

**ITINERARIO** Passo Lagastrello (1198m) - Sella di Monte Acuto (1722m) - cresta appenninica - M. Alto (1904m) - I Ghiaccioni (1385m) - Rif. Sarzana (1581m) - Passo Lagastrello.

**DIFFICOLTÀ** EE; utile il casco ed eventuale imbrago per tratti attrezzati

**DISLIVELLO** in salita e discesa 950m

**TEMPI** 6.30-7h

**ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE** A. Solieri, F. Tonazzini, A. Bogazzi

**REFERENTE CAI SARZANA** N. Giannini

**PARTENZA** Esselunga Avenza h 6,30

GIUGNO

2



Liguria

## ISOLA DELLA PALMARIA

GIUGNO

2

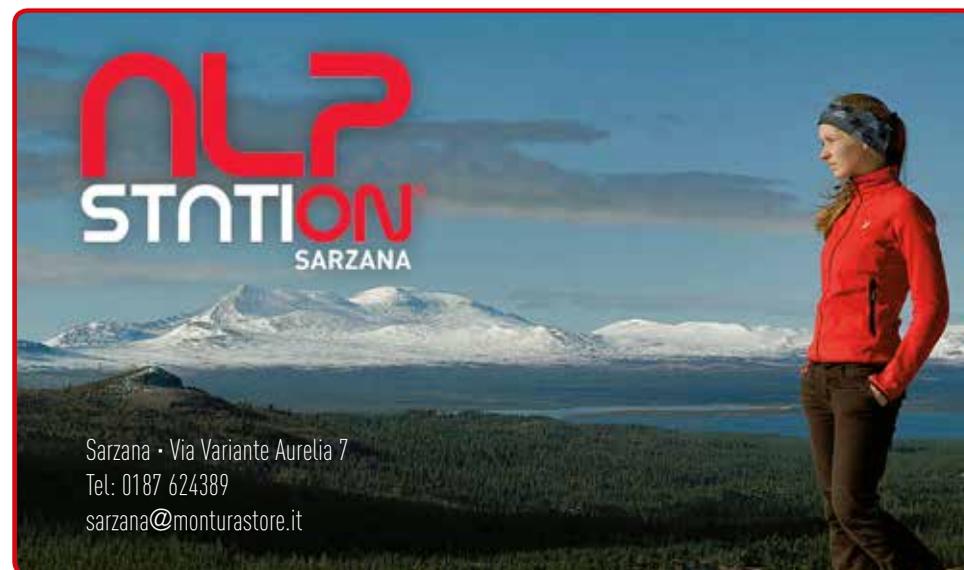
Come ogni anno all'approssimarsi della stagione estiva torneremo a visitare un'isola, quest'anno è la volta della splendida Palmaria, isola che si trova nel golfo di Spezia. Dal porto di Spezia con il battello ci porteremo all'approdo del Terrizzo dove avrà inizio la nostra escursione, una volta sbarcati ci incammineremo lungo il sentiero di destra che terminato il breve tratto sulla spiaggia inizierà a salire abbastanza ripidamente, accompagnati dallo stridio dei gabbiani che sostano numerosi sulle pareti strapiombanti e con panorami mozzafiato sul golfo, arriveremo al Pozzale punto di approdo per altri battelli che sbarcano turisti, e punto sosta per la nostra comitiva. Dopo esserci rifocillati, inizieremo il ritorno, dapprima abbastanza in salita ma successivamente in piano e poi in discesa per giungere nuovamente al Terrizzo per imbarcarci sul battello e fare rientro.

**DIFFICOLTÀ** E

**DISLIVELLO** 300m

**TEMPI** 4,50/5h

**ACCOMPAGNATORI** G. Poli, B. Bologna



Marina di Carrara - Monte Sagro

## GT SETTIMA EDIZIONE

Dal mare alla vetta



Dopo l'annullamento a causa della pandemia e le limitazioni imposte alle attività sportive, il GT 7 quest'anno riprende la sua attività e si rinnova con una partenza e un arrivo ancora più suggestivi. Anche il GT Bike sarà tutto da scoprire. Dalla passeggiata del porto di ponente (Largo Marinai d'Italia) di Marina di Carrara, alla rotonda di Campocecina.

Le discipline a cui ci si potrà iscrivere a partire dal 15 GENNAIO 2021:

- Camminata non competitiva 26 km dislivello +1700 m.
- Camminata non competitiva 36 km dislivello +2400 m.
- Trail running 36 km dislivello +2400 m qualificante UTMB "2 punti itra"
- Cicloturistico MTB 20 km dislivello +650 m.
- Cicloturistico MTB 35 km dislivello +1600 m



Luogo da destinarsi

## INTERSEZIONALE AGTER (Tosco-Emiliano-Romagnolo)

Due giorni ricchi di emozioni e condivisione per i ragazzi della Toscana ed Emilia Romagna. Bellissima occasione per fare nuove amicizie e scoprire nuove avventure.

**ACCOMPAGNATORI** A. Maccari, D. Pini



Appennino Ligure

## P. GHIFFI - M. PENNA - RIF. M. AIONA - P. GHIFFI

Sezione di Sarzana - Sezione di Carrara



Il Monte Penna è forse il monte più rappresentativo dell'Appennino Ligure, elevandosi, roccioso e isolato, nei pressi dello spartiacque principale, tuttavia interamente sul versante padano. Questa montagna si presenta a guisa di piramide triangolare ed è costituita da colate di lava basaltica "a cuscini". Il versante settentrionale si presenta con un'ampia parete rocciosa, mentre i rimanenti versanti del Penna sono ricoperti da una fitta foresta.

Dal Passo dei Ghiffi saliamo al vicino spartiacque per poi proseguire in falso-piano. Oltrepassato un bosco di conifere giungiamo al Passo della Scaletta, dove il crinale diventa ripido e roccioso. Lo risaliamo, per tracce, e scendiamo al Passo dei Porciletti e al successivo avvallamento. Saliti al valico dell'Incisa seguiamo, in leggera discesa, lo sterrato fino ad arrivare alla Casa Forestale del Penna. Dalla Casa seguiamo un sentiero che s'inoltra nel bosco in direzione SE ad aggirare la rocciosa mole del Pennino. Superata un'insellatura boscosa pieghiamo a destra raggiungendo la Forcella del Penna, dalla quale seguiamo una larga cengia attrezzata con cavo metallico, che taglia in diagonale la parete N fino al suo termine; pieghiamo a sinistra e, per un cengione appena sbizzato, raggiungiamo la vetta del Monte Penna. Dalla vetta riscendiamo al passo dell'Incisa e lasciando il percorso dell'andata ci incamminiamo verso Ovest, in direzione del Rifugio Monte Aiona. Da qui col sentiero CAI 354b si raggiungerà il Passo della Scaletta e quindi si ritornerà al Passo dei Ghiffi dove termina l'escursione.

**ITINERARIO** Passo dei Ghiffi (1068m) - Passi della Scaletta (1240m) - Passo dei Porciletti (1466m) e Passo dell'Incisa (1463m) - Casa della Forestale (1367m) - Versante Nord-Est e Monte Penna (1735m) - Passo dell'Incisa (1463m) - Rif. M. Aiona (1480m) - Passo della Scaletta (1240m) - Passo dei Ghiffi.

**DIFFICOLTÀ** E - per comitiva "A" EE

**DISLIVELLO** Salita/Discesa 1.100m

**TEMPI** 6-6.30h

**ACCOMPAGNATORE DI ESCURSIONE** G. Nicolini (333.8098602), A. Passalacqua (334-3635704)

**REFERENTE CAI CARRARA** A. Solieri

**ORARIO DI PARTENZA** Esselunga Avenza h 7.00 - Sarzana ore 7.30

Alpi Apuane

## CRESTA GARNERONE - GRONDILICE

Salita Alpinistica - Assieme ai ragazzi dell'Alpinismo Giovanile



Attrezzatura occorrente: imbrago, 2 moschettoni, 2 cordini, e casco

Da Vinca si prende il sentiero che conduce alla Capanna Garnerone e arrivati sulla via dei Tedeschi si sale l'erto pendio in direzione della nostra cresta, percorrendo il canale del Gobbo fino al suo vertice. Inizia a questo punto la seconda parte della cresta Garnerone Grondilice che la percorreremo superando passaggi di I e II° fino al raggiungimento della vetta del monte Grondilice. Con qualche attenzione si scende lungo la via normale e si raggiunge la Finestra del Grondilice e ancora si prosegue a foce Rasori e si torna nuovamente a Vinca.

**ITINERARIO** Vinca (808m) - monte Grondilice (1809m)

**DIFFICOLTÀ** Alpinistica con passaggi di I e II

**DISLIVELLO** +1000 -1000m con saliscendi sul crinale

**TEMPI** 7-7.30h

**ACCOMPAGNATORE DI ESCURSIONE** M. Giananti, P. Tonarelli

**ACCOMPAGNATORI** A. G. F. Molognoni, N. Lugarini, A. Nicoli

**ORARIO DI PARTENZA** Esselunga Avenza h 7.00

Carrara - Parco Padula

## FAMILY CAI

Aperto a tutta la cittadinanza



Alla manifestazione parteciperanno tutte Commissioni della Sezione e per l'occasione sarà installata la palestra di arrampicata.

A onorare questa giornata all'aria aperta il comune di Carrara parteciperà con la banda musicale.

La Sezione CAI di Carrara, dopo la bella manifestazione svoltasi in piazza Alberica tre anni fa, in occasione dei suoi 130 anni di attività (1888-2018), quest'anno propone una giornata dedicata all'escursionismo e al divertimento da trascorrere all'aria aperta al parco della Padula assieme alle famiglie e ai bambini per condividere insieme la passione per la montagna. La nostra Sezione è impegnata su più fronti per la divulgazione di tutto ciò che riguarda l'ambiente montano, con particolare attenzione al delicato equilibrio dell'eco sistema apuano. Questo costante presidio lo attua già a partire dall'età scolare con varie uscite sui facili sentieri di mezza costa con i bambini della scuola primaria e secondaria del territorio, con una apposita Commissione Scuole diretta da Alessandro Vignoli. Sarebbe interessante poter continuare con i bambini e le loro famiglie questo sodalizio anche al di fuori dell'ambiente scolastico, per migliorare le relazioni e la condivisione di un progetto.

Durante la manifestazione verrà organizzata una camminata di alcune ore, il cui itinerario sarà reso noto. Per l'alpinismo giovanile saranno presenti gli **ACCOMPAGNATORI** E. Micheli e G. Fazzi.



RISANAMENTO BLOCCHI

**CALLEGARO**

DAL 1997

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



## MONTI SIBILLINI

### Accantonamento estivo con genitori e Soci



Vette aspre, altipiani fioriti e gole profonde. Creste erbose che filano rettilinee verso cime spazzate dai venti e affacciate su immensi altopiani. I Monti Sibillini, in bilico fra Marche e Umbria, sono uno degli angoli più spettacolari dell'Appennino, tra le 10 migliori *walking holidays* d'Europa secondo il quotidiano The Guardian. Un luogo dove regnano il silenzio, la bellezza e lo spettacolo della natura. Un ambiente preservato da una particolare area protetta, quella del Parco Nazionale dei Monti Sibillini, di grande interesse naturalistico, istituito nel 1993.

Il nostro soggiorno non sarà stanziale ma itinerante, in modo da poter esplorare gli angoli più spettacolari di questo magnifico territorio.

#### PROGRAMMA

Nei primi due giorni ci sarà Comitativa unica, mentre negli ultimi due faremo due comitive, la A) più impegnativa come ore di camminata. Le escursioni sono state progettate per poter sempre partire insieme, e quindi sfruttare la disponibilità del bus (che avremo a disposizione).

#### GIOVEDÌ 1 LUGLIO: PARTENZA ORE 6,30. VIAGGIO CARRARA - PARCO DEI SIBILLINI.

Escursione alle Lame Rosse del lago di Fiastra, pranzo al sacco. Le Lame Rosse di Fiastra sono una meraviglia della natura piuttosto unica nel suo genere. Questa zona, infatti, è soprannominata la "Cappadocia delle Marche", perché lo splendore che ci si ritrova davanti sembra quasi una dimensione alternativa. Trattasi di mastodontici pinnacoli che si innalzano al cielo creati dal lavoro degli agenti atmosferici in migliaia di anni. Più precisamente, sono degli strati di roccia privi della loro parte superficiale. Per questo motivo il substrato di ferro è in vista. La sensazione che si avverte passeggiando in questi capolavori naturali è di costante stupore. Ci si sente minuscoli e abbracciati da maestosi canyon rossi. Il tragitto è ben segnalato e con molti spazi all'ombra, all'interno di una lecceta, dove la strada diventa un piacevole sentiero.

**TEMPI** 3h, **DISLIVELLO** +/- 280m, **DIFFICOLTÀ** E

Nel pomeriggio spostamento a Norcia. Lungo il trasferimento visita dell'Abbazia di Sant'Eutizio, uno dei complessi monastici più antichi d'Italia, fon-

data dai monaci siriani nel V secolo.

A Norcia, sistemazione presso l'Hotel dei Cacciatori \*\*\* dove soggiorneremo due notti.

#### VENERDÌ 2 LUGLIO

##### MATTINA: LE CIME DI CASTELLUCCIO

Traversata dal Rif. Perugia (1520m) a Castelluccio di Norcia (1452m) passando per la cima Vetica (1714m). Splendide vedute sui Piani di Castelluccio con le loro celebri fioriture. I tre Piani di Castelluccio (Grande, Piccolo e Perduto) sono tra i "piccoli Tibet" più suggestivi dell'intero Appennino.

**TEMPI** 4h, **DISLIVELLO** + 400 -470m, **DIFFICOLTÀ** E

##### POMERIGGIO:

**Comitativa A + Alpinismo Giovanile:** discesa in rafting del fiume Corno. Sono circa 7 Km, divisi in due tratti, per una durata di circa 2 ore. Il primo tranquillo e affascinante, attraversa la gola di Biselli, dove si sosta per fare il bagno e per bere acqua da una sorgente che sgorga direttamente dalla roccia. Uno scivolo molto divertente collega il primo e il secondo tratto. Il secondo tratto è caratterizzato da rapide divertenti e non pericolose; un trampolino naturale permetterà ai più audaci di tuffarsi nell'acqua spumeggiante.

**Comitativa B: visita di Norcia.** All'interno della cerchia muraria è la piazza San Benedetto, dove le linee armoniose dei principali edifici civici, il Palazzo Comunale e la rocca della Castellina, e di quelli religiosi (Basilica di San Benedetto e Cattedrale di Santa Maria Argentea) rappresentano un angolo di storia italiana rimasto miracolosamente intatto nei secoli.

#### SABATO 3 LUGLIO

##### MONTE VETTORE E LAGHI DI PILATO

Grandiosa escursione nel cuore dei Sibillini.

**Comitativa A:** Da Castelluccio di Norcia (1452m) si sale a Forca Viola (1939m). Da qui si segue la lunga cresta, toccando la cima del Redentore (2448m) fino alla Sella delle Ciaule e al Rif. Zilioli (2238m), dal quale si sale alla cima del monte Vettore (2476m), massima elevazione delle Marche. Ridiscesi alla Sella Ciaule, ci si abbassa nella straordinaria valle dei laghi di Pilato (1940m), dai quali si prosegue fino alla frazione di Foce (945m).

**Comitativa B:** da Forca Viola con sentiero diagonale orientato a sud-est si raggiungono gli idilliaci laghi di Pilato, dai quali si perviene alla podereale che conduce alla frazione di Foce (945m).

**TEMPI** e **DISLIVELLI** **Com. A:** 8h / +1330 -1830m, **DIFFICOLTÀ** EE

**Com. B:** 5h +720 -1225m, **DIFFICOLTÀ** EE

Sistemazione presso la Taverna della Montagna

## DOMENICA 4 LUGLIO GOLE DELL'INFERNACCIO

Si lascia Foce e con il bus si raggiunge località Tofe m.750, posta sul fondo della valle dell'Aso. Breve sosta per la visita alla Chiesa di S. Maria in Casalicchio, di struttura gotica a due navate priva di abside: fu nell'antichità un Santuario di notevole richiamo religioso e meta di numerosi pellegrinaggi. Da qui:

**Com. A:** ci si incammina verso nord lungo una pista dissestata, si traversa il borgo di Isola San Biagio per poi lasciare lo stradello e scendere con un sentiero sulla sinistra all'ingresso delle Gole dell'Infernaccio per riunirsi alla Comitativa B

**Com. B:** dal paese di Rubbiano m.780 si raggiunge in breve l'ingresso delle Gole.

Riunitesi le due comitative, si percorrono le gole e si arriva alle cascate delle Pisciarelle. Le gole dell'Infernaccio, situate tra il monte Priora e il monte Sibilla, sono formate dal fiume Tenna. Si prosegue nel canyon che offre un suggestivo spettacolo di acqua, roccia e vegetazione lussureggiante, risalendo il torrente fino dove possibile. Si rientra poi a Rubbiano con lo stesso percorso.

**TEMPI e DISLIVELLI Com. A:** 5,30h / +500 -400m, **DIFFICOLTÀ E**

**Com. B:** 4h / +300 -300m, **DIFFICOLTÀ T/E**

Pranzo e viaggio di rientro a Carrara.

**DIFFICOLTÀ** Programma adatto a tutti, ad eccezione della Com.A del terzo giorno, per la quale è richiesto allenamento e un minimo di resistenza.

**ISCRIZIONI** La gita sarà a numero chiuso, in relazione alle restrizioni imposte dalla evoluzione della pandemia Covid19. Le iscrizioni si aprono Giovedì 1 Aprile con versamento di una caparra di 50 euro fino ad esaurimento dei posti disponibili.

**ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE:** F. Molignoni, L. Vignale, G. Fazzi, D. Pini

Sentiero Italia

## DA ZUM ZERI AL PASSO CENTO CROCI

Sezione di Carrara - Sezione di Sarzana



Il nome del *Passo di Cento Croci* è da ricercarsi tra varie storie popolari, leggende e credenze. Fra le antiche storie, la più conosciuta è quella che ricorda una banda di briganti che operava lungo il crinale appenninico e che avrebbe ucciso, durante le sue feroci scorrerie, più di cento viandanti: da qui le corrispondenti cento croci messe come monito e rimaste nel nome del valico. Al Passo di Cento Croci, sorge un imponente e importante monumento dedicato ai partigiani caduti nel corso della Seconda Guerra Mondiale appartenuti alla brigata Cento Croci, formazione partigiana che sul finire del gennaio 1945 si scinde in due distinte formazioni, la brigata garibaldina Cento Croci operante nelle spezzino, e il raggruppamento brigate della Vecchia Cento Croci operante nel parmense. Il monumento è stato costruito e autofinanziato dai reduci e simpatizzanti. Il 25 aprile di ogni anno al Cento Croci, alle ore 11:00, viene celebrata una messa in memoria di tutti i partigiani caduti. Il percorso escursionistico è integrato nel **Progetto SENTIERI D'ITALIA 2020** e si sviluppa dalla località sciistica Zum Zeri o Passo Dei Due Santi (1392m) collocate in Liguria, sino al Passo Cento Croci collocate in Reggio Emilia. Il percorso attraversa il massiccio del Monte Gottero, la Foce dei Tre Confini,

LUGLIO

11



**ARTICOLI PER LA SCULTURA**

**ABRASIVI**

**MACCHINARI USATI**

**BOCCIARDATURA**

**UTENSILI DIAMANTATI / CNC**

**TRATTAMENTI PER SUPERFICI**

**ABBIGLIAMENTO, CALZATURE E VARI  
DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE**

LUCIANO BAICCHI SRL - VIA PISA 8 - CARRARA (MS) - 0585 841541 - WWW.BAICCHILUCIANO.NET

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

**ITINERARIO** Zum Zeri (1398m) - Passo Dei Due Santi (1392m) - Foce Tre Confini (1410m) - Bocca del Lupo (1250m) - Passo del Lupo (1150m) - Passo della Cappelletta (1083m) - Passo Scassella (1070m) - Passo Cento Croci (1058m).

**DIFFICOLTÀ** E

**DISLIVELLO** +779 -1100m

**TEMPI** 7h

**ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE** M. Sarcinelli (347 7032513) - N. Gianini (338 9081568)

**REFERENTI CAI CARRARA** A. Ferretti, F. Tonazzini, A. Dazzi

**ORARIO DI PARTENZA** Esselunga Avenza h 6.30 - Sarzana ore 7.00

Dolomiti

## MARMOLADA - PUNTA PENIA

LUGLIO

17  
18

**PRIMO GIORNO** Arrivo al passo Fedaia in auto e partenza per sentiero in direzione del rifugio Pian dei Fiacconi per il pernottamento.

**SECONDO GIORNO** Dal rifugio ci dirigiamo verso ovest e attraversando il nevaio/ghiacciaio si raggiunge la ferrata a Forcella Marmolada a 2910 m. Dalla Forcella si inizia la salita che si conclude con la vetta di Punta Penia 3348 m., si scende per il ghiacciaio della Marmolada fino al rifugio per proseguire ancora al passo Fedaia, dove termina l'escursione.

**ITINERARIO** Passo Fedaia (2070m) - Pian dei Fiacconi (2626m) - Forcella Marmolada (2910m) - Punta Penia (3348m)

**LIVELLO DI DIFFICOLTÀ** alpinistica PD

Ferrata di media difficoltà: materiale obbligatorio: casco, Imbraco, kit da ferrata 2 moschettoni

Materiale obbligatorio per ghiacciaio: casco, imbraco, un cordino per autobloccante, due moschettoni a ghiera, piccozza, ramponi e abbigliamento da alta montagna.

**DISLIVELLO PRIMO GIORNO** +600m

**DISLIVELLO SECONDO GIORNO** +750 -1300m

**ACCOMPAGNATORI** P. Tonarelli, M. Giananti

**PARTENZA** Esselunga Avenza h. 7.00



**ARF | STONE**

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

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



**GC Gualtiero Corsi**

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

## GRUPPO DI TESSA: 3 x 3.000

Assieme ai ragazzi JUNIOR dell'Alpinismo Giovanile



Sopra Merano, ad ovest della Val Passiria, si erge l'imponente Parco Naturale del Gruppo di Tessa, caratterizzato da fitti e luminosi boschi di latifoglie e di larici, paludi, malghe, ripide pareti rocciose, fragorosi torrenti di montagna, cristallini laghi alpini e splendide vette con panorami mozzafiato. Con i suoi 33.430 ettari il Parco è il più grande dell'Alto Adige, ed è particolarmente affascinante per una flora ed una fauna davvero variegata: cerbiatti, camosci, marmotte, scoiattoli, picchi neri, stambecchi e cince more trovano dimora tra boschi di roverelle e pascoli. Il paesaggio montano è caratterizzato da numerosi laghi come la splendida piana lacustre di Sopranes, imponenti ghiacciai e famosi tremila come l'Altissima e la Cima Bianca Grande.

La vetta più alta del Parco Naturale del Gruppo di Tessa è la Cima Roteck (3318 m), metà di questa gita.

### PROGRAMMA

**VENERDÌ 30 LUGLIO:** Viaggio fino a Lagundo/Mittelpars (464m) passando da Bolzano e Merano.

Da qui con seggiovia e cabinovia si perviene a Malga Leiteralp (1522m).

Si prosegue a piedi con buon sentiero fino al Rifugio Casa del Valico (1839m).

**TEMPI** 1,30h, **DISLIVELLO** +320m, **DIFFICOLTÀ** E

Cena e pernottamento

**SABATO 31 LUGLIO Com. A** Dal Rif. Casa del Valico si risale, in ultimo con l'ausilio di corde fisse, fino al passo Hochgang (2455m), da cui si domina il sottostante lago Langsee. Si prosegue con saliscendi in quota fino ai laghi Milchseen (2540m), e da qui si sale fino alla vetta del monte Tschigat (3000m), dapprima per il suo canalone nord-est (I e II grado) e infine per la cresta Est. Dalla cima del Tschigat scendiamo a Nord al valico Halsjoch m.2808. Da qui risaliamo a Punta Rossa (3037m) (corde fisse). Ridiscesi al valico Halsjoch si scende per un bel sentiero al Rifugio Cima Fiammante (2260m).

**TEMPI** 7h, **DISLIVELLO** +1500 -1080m, **DIFFICOLTÀ** EEA/F.

**Com. B** Stesso percorso fino ai laghi Milchseen, dai quali si sale per sentiero attrezzato al bivacco Lammer e alla forcella Milchseescharte (2707m).

Da qui si raggiunge il valico Halsjoch (2808m), da cui si scende al Rif. Cima Fiammante (2260m).

**TEMPI** 5h, **DISLIVELLO** +1040 -620m, **DIFFICOLTÀ** EEA

Cena e pernottamento.

**DOMENICA 1 AGOSTO Com. A** Salita al Roteck (3337m). Il Monte Rosso, Roteck in lingua tedesca, è la cima più alta del selvaggio ed affascinante Gruppo di Tessa. La via normale non presenta difficoltà particolari, ad eccezione di un tratto lungo la cresta Est dove si trovano delle catene che consentono di superare uno spigolo roccioso aereo ed esposto poco prima di raggiungere l'anticima. Tutto l'itinerario è percorso da un buon sentiero con alcuni tratti di facili roccette (non attrezzate) che se innevate o bagnate potrebbero diventare insidiose. Nella frazione finale facili passaggi di arrampicata (alcuni abbastanza esposti) consentono di arrivare nei pressi di un blocco roccioso dove c'è una netta spaccatura ed una esile forcella circa 20 metri più in basso. Qui ha inizio il tratto attrezzato con catene che consente di scendere prima alla forcella, e poi lungo l'aereo spigolo che porta al dosso detritico dell'anticima, dove è ben visibile la vicina vetta. Lungo la pianeggiante cresta, qui più ampia e facile, si arriva alla base della piramide rocciosa terminale, e infine alla cima del Monte Rosso, sormontata da una grande croce metallica. In discesa si percorre a ritroso lo stesso percorso di salita.

**TEMPI** 6h, **DISLIVELLO** +/-1077m, **DIFFICOLTÀ** EEA/F

**Com. B** Salita alla cima Blasiuszeiger (Cima di Biagio) (2837m). Dal Rifugio si imbecca il sentiero 9: varcato il ponte sul rio Lafaisbach, si gira a sinistra sul sentiero 3A, e si arriva ad una dorsale erbosa (2500m circa). La si percorre quasi in piano fino ai piedi del crinale nord, per traversare sugli sfasciumi scistosi della fiancata nord-est. Girando a destra si risale la cresta est su ripidi gradini erbosi e rocciosi, fino alla croce di vetta.

**TEMPI** 4h, **DISLIVELLO** +/-577m, **DIFFICOLTÀ** EE

**LUNEDÌ 2 AGOSTO** Dal Rifugio Cima Fiammante discesa a Parcines (626m) percorrendo la bellissima valle di Tel e con una sosta alla maestosa cascata di Parcines.

**TEMPI** 4h, **DISLIVELLO** -1630m, **DIFFICOLTÀ** E

**DIFFICOLTÀ** Percorso adatto ad escursionisti ben allenati con passo sicuro su terreno impervio e con alcuni tratti ripidi ed attrezzati con catena. Possibile presenza di tratti innevati anche in tarda stagione.

**ATTREZZATURA** Set da ferrata, qualche cordino e un paio di moschettoni per assicurarsi lungo i tratti attrezzati. In caso di terreno ancora innevato ramponi e piccozza.

**ISCRIZIONI** La gita sarà a numero chiuso, in relazione alle restrizioni imposte dalla evoluzione della pandemia Covid19. Le iscrizioni si aprono Giovedì 1 Aprile con versamento di una caparra di 50 euro fino ad esaurimento dei posti disponibili.

**DIREZIONE DI GITA** F. Molignoni, F. Ferrari, A. Nicoli



Rifugio Carrara, Campocecina

## ALPINISMO GIOVANILE e MONTAGNA TERAPIA

Sezioni di Carrara - Sarzana - La Spezia



Intersezionale al Rifugio Carrara di Campocecina.

**SAN GIUSTO A RENTENNANO**  
- FAMIGLIA MARTINI DI CIGALA -

**Passione per il vino e la montagna da sempre**

AGOSTO

20-23

Alpi Graie

## VALLE DI LOCANA (PASSO GALISIA) - PUNTA LEYNIR

L'escursione di più giorni che proponiamo quest'anno si sviluppa in una parte delle Alpi Occidentale che è fra le più frequentate, e, proprio per questo, fra le più conosciute, soprattutto perché ospita il Parco Nazionale del Gran Paradiso. Quindi la scelta dei percorsi è caduta su itinerari senz'altro poco conosciuti e meno blasonati, ma sicuramente non meno interessanti e affascinanti. La valle di Locana, o valle dell'Orco, dall'omonimo torrente che la attraversa, situata in provincia di Torino, è una lunghissima valle che da Courgnè va fino al Passo di Galisia, al confine con la Francia. Ricca di bacini artificiali e di caratteristici borghi è percorsa da una strada provinciale, che termina poco dopo il colle del Nivelè in Val d'Aosta.

**PROGRAMMA IL PRIMO GIORNO** dopo aver abbandonato la strada provincia-

**Badia a Coltibuono**

Emanuela Stucchi Prinetti  
da Badia alle Apuane,  
sempre con noi

**Ospitali dal 1051**  
Agriturismo, Ristorante, Corsi di Cucina, Degustazioni, Visite Guidate  
Gaiole in Chianti - [www.coltibuono.com](http://www.coltibuono.com)

le per Ceresole Reale, si imbecca una strada per una vallata laterale, il vallone di Piantonetto, e la si percorre fino in prossimità di un lago artificiale. In località Rocci, a q. 1000m, nei pressi di un traliccio, inizia una via ferrata con percorso ad otto e ritorno allo stesso punto di partenza: inizia con un ponte tibetano (evitabile), prosegue su cenge fino ad un punto di massima elevazione a q. 1170m, per poi scendere su sentiero; **DISLIVELLO** 170m, **SVILUPPO** 1500m, **DIFFICOLTÀ AD**, **TEMPI** circa 2h. In alternativa possibilità di salire alla diga del bacino artificiale e risalire un po' il vallone.

Nel pomeriggio arrivo a Ceresole Reale (m1612m), con cena e pernottamento in albergo.

**IL SECONDO GIORNO** in auto o con navetta raggiungeremo il Lago Serrù (2275m) da dove inizia il sentiero per il Passo Galisia (3002m), con possibilità di raggiungere la vetta della Punta Galisia (3346m). Costeggiato il lago, si supera una balza rocciosa fino al sovrastante Pian della Ballotta (2470m, rifugio), poi per un canalone detritico si sale faticosamente; in cima al canalone si prende il ramo di sinistra poi all'ultimo si torna su quello di destra e si arriva al Passo. **DISLIVELLO** 750m: salita faticosa che richiede dalle 4 alle 5 ore; discesa per la solita via. Percorso molto panoramico. In alternativa, chi non fosse interessato, può fermarsi al Rifugio Pian della Ballotta, oppure da Ceresole Reale (1622m) salire al Rifugio Jervis (2250m) a Pian di Neil, bellissimo altopiano incastonato fra le montagne, in circa due ore.

**IL TERZO GIORNO** escursione alla Punta Leynir (3224m) raggiungibile dal Rif. Città di Chivasso (2604m), subito dopo il colle del Nivolè, in 3-3,30h, che offre un impagabile e magnifico panorama dalla sua vetta, poco conosciuta ma non per questo meno attraente. Dal Rifugio si prende un sentiero panoramico e si arriva ad una mulattiera (versante sud-ovest) che conduce ai piani del Rosset, poi si costeggia il grande lago Rosset, la mulattiera sale e scavalca a q. 2952m il costone orientale della Punta Bes, scende brevemente nel vallone di Leynir, poi lo risale fino al colle Leynir (2,30h dal rif. Chivasso). Da qui si vede la vetta, che si presenta come una bella piramide di roccia nera e che si raggiunge in 30-40 minuti per la cresta nord-est; discesa per la via di salita. Dislivello 650m. In alternativa giro panoramico nei dintorni del Colle del Nivolè, che ospita più Rifugi.

**L'ULTIMO GIORNO** rilassante itinerario: il giro del lago di Ceresole su percorso sterrato (piste da fondo) in circa due ore e mezzo (7,4 km). Nel pomeriggio rientro a Carrara.

**LE ISCRIZIONI**, con caparra, inizieranno il 1° luglio e saranno chiuse per motivi organizzativi il 1° agosto.

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



## 8 GIORNI IN ABRUZZO

AGOSTO

22-29

Quest'anno abbiamo deciso di cambiare località dove trascorrere il periodo di escursioni estivo. L'Abruzzo è la nostra meta, come ogni anno il programma sarà presentato nel mese di Febbraio/Marzo con la destinazione e le varie escursioni. Gli interessati saranno contattati via web.

Alpi Apuane

## MESSA SUL M. SAGRO

Assieme ai ragazzi dell'Alpinismo Giovanile



**ACCOMPAGNATORI** A.G. E. Micheli, G. Fazzi



Gruppo Seniores

Alpi Apuane

## CAMPOCATINO - ROCCANDAGIA - CANALE DI S. VIANO - CAMPOCATINO



Campocatino, ultimo centro abitato della valle dell'Edron, turisticamente famoso per la sua posizione distesa in una ampia conca glaciale sotto l'imponente mole dei monti Roccandagia e Grondalpo. I caselli, tipiche costruzioni in pietra, ciascuna con la propria aia antistante, rendono uno spaccato di vita agreste e di come vivevano durante il periodo estivo i pastori transumanti provenienti dalla Garfagnana e dalla valle dell'Arno. Da qui si prende il sentiero che aggira il monte Grondalpo e proseguendo per un breve tratto attrezzato ci incamminiamo in direzione del terreno carsico della Carcarai e aggirato tutto il versante sud-ovest si arriva ad una sella situata tra la Tambura e la vetta del Roccandagia.

**ITINERARIO** Campocatino (1000m) - Passo Tombaccia (1360m) - M. Roccandagia (1717m) - Canale di S. Viano - Campocatino

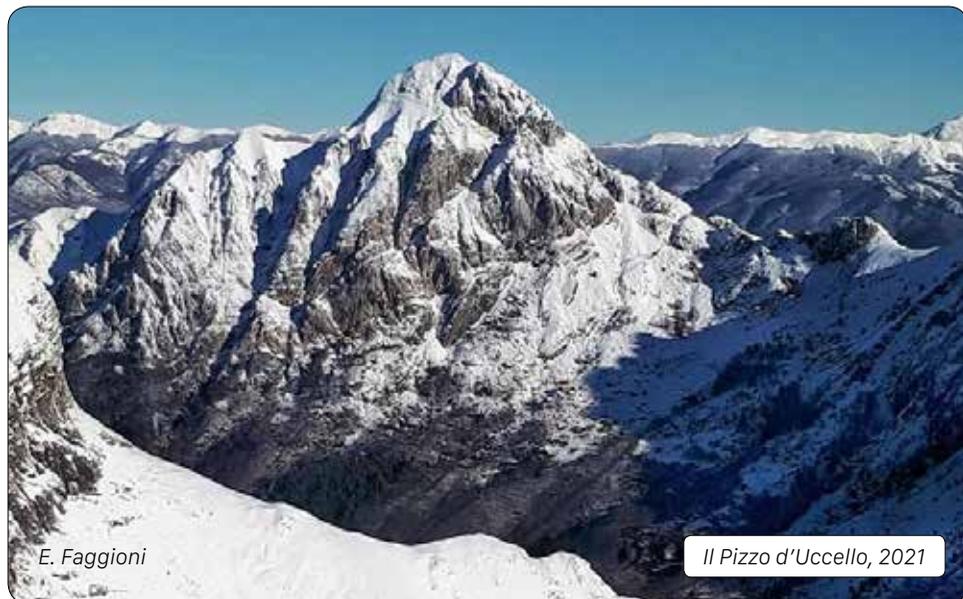
**DIFFICOLTÀ** EE

**DISLIVELLO** +750 -750m

**TEMPI** 6,30-7h

**ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE** D. Pini, A. Nicoli

**ORARIO DI PARTENZA** Esselunga Avenza h 7.00



E. Faggioni

Il Pizzo d'Uccello, 2021



Liguria

## MADONNA DELLA GUARDIA



Il percorso si svolge sulle tracce dell'antica via della Guardia, cioè l'accesso pedonale classico dal versante della Val Polcevera. Come un Cammino di Santiago in miniatura, che in poche ore conduce a uno scrigno prezioso di ex voto e testimonianze popolari, raccolti in secoli di devozione e di gratitudine per grazia ricevuta.

Il tracciato della vecchia Guidovia della Madonna della Guardia è un itinerario di trekking adatto a tutti, i numerosi punti panoramici sulla città di Genova e sul suo Golfo si alternano lungo il percorso attrezzato di tavoli e panche, altalene e panchine.

**DIFFICOLTÀ** E+ (escursione lunga)

**DISLIVELLO** 700m

**TEMPI** 6h

**CAPISITA** G. Poli, C. Bianchi

**PIANETA SPORT**  
Pietrasanta

Infoline  
**0584 71481**  
pianetaclimb.it

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

Alpi Apuane

## ANELLO DELLE FOCI DEL MONTE SAGRO

Sezione di Carrara - Sezione di Sarzana



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

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

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

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

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

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

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

**DISLIVELLI** +1100 -1100m

**DIFFICOLTÀ** EE

**TEMPI** 6.00/6.30h

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

**REFERENTE CAI CARRARA** A. Ferretti

**PARTENZA** Sarzana h 7.00 - Esselunga Avenza h 7.30



Alpi Apuane

## FORNO - PIAN DEI SANTI - CAVA D'ONICE - M.TE GIRELLO - SORGENTI DEL FRIGIDO



Percorso ad anello, dal paese di Forno, attraverso il ponte dell'Indugio, si arriva a Pian dei Santi (570m), antico insediamento di pastori e di agricoltori. In breve si arriva alla cava di onice che si sviluppa in galleria.

La lavorazione della cava ha intercettato una grotta ipogea con stallatiti e stalagmiti. La visita richiede imbrago, casco, lampada frontale.

Si sale poi al m.te Girello per poi scendere al Pizzo della Bandiera (470m), alle sorgenti del Frigido e all'abitato di Forno.

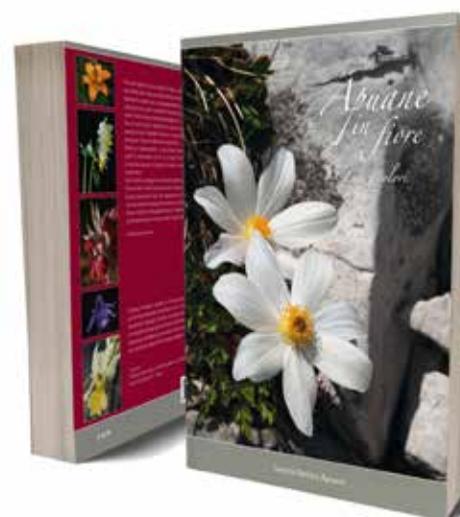
**ACCOMPAGNATORI** A. Vignoli, D. Pini

~~Euro 28~~

**Euro 20**

per i soci del CAI Sez. Carrara

Giuseppe Trombetti



*Apuane  
in fiore*

*Luci e colori*

(II Edizione)



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

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

Alpi Apuane

## UGLIANCALDO - CAVE CANTONACCIO - FERRATA TORDINI - GALLIGANI - BALDOZZANA- UGLIANCALDO



Partenza da Uglianaldo, antico borgo allungato sul crinale che separa la valle la valle del Torrente Aulella da quella del Torrente Lucido, dove il suo originario nome al "fundum Aulianum"; l'epiteto caldo fu aggiunto per distinguerlo da Uglianfreddo, entrambi distrutti nel 1837 da un terremoto. Quest'ultimo non fu più ricostruito. Lasciata la carrozzabile una strada privata, in leggera pendenza, termina nell'alto bacino marmifero di Equi, nei pressi della cava del Cantonaccio. Superata la sbarra si inizia a salire per una strada di arrampicamento e superati alcuni assaggi di cava si prende il sentiero in direzione della ferrata Tordini-Galligani. Dopo le modifiche apportate alla ferrata dal CAI di Pisa, a causa del terremoto del 2013, la variante aggira una ripida spalla rocciosa fino a ricongiungersi con la parte superiore della via, che seguendo il filo di cresta termina a foce Sigglioli. Dalla foce si prosegue per un lungo tratto su sentiero attrezzato, che termina al sommo della cresta. Con un po' di attenzione si scende in direzione del Poggio Baldozzana, ampia terrazza erbosa che condivide le sue forme con il dirimpettaio Appennino. Arrivati ad un bivio si continua a scendere lungo il sentiero 181 che si inoltra in una faggeta e dopo circa 1h termina nei pressi di una marginetta e in pochi minuti si arriva a Uglianaldo.

Necessaria attrezzatura completa per via ferrata.

**ITINERARIO** Uglianaldo (780 m) - Foce Sigglioli (1390 m) - Poggio Baldozzana (1340m) - Uglianaldo

**DIFFICOLTÀ** EEA

**DISLIVELLI** +800 -800m

**TEMPI** 6,30h

**ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE** M. Giananti, P. Tonarelli

**PARTENZA** Esselunga Avenza h 7.30

Vinca, Capanna dei Fiorentini

## CASTAGNATA SOCIALE



Appennino Tosco-Emiliano

## Ferrate di Bismantova



Partenza il sabato pomeriggio con pernottamento presso agriturismo per poter poi concatenare, la domenica, le 2 ferrate: degli Alpini e dell'Ultimo Sole.

**DIFFICOLTÀ** EEA

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

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

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

Alpi Apuane

## MONTE CORCHIA (1677m)

Via di lizza dei Tavolini



Come ogni anno proponiamo una via di lizza come meta delle nostre escursioni; quest'anno riproponiamo una via di lizza oramai nell'oblio, non molto impegnativa e già effettuata in gita sociale anni fa, e siamo contenti di poterla proporre nuovamente, soprattutto per la caratteristica del percorso.

Da Pian di Lago (850m), località situata nel versante meridionale del Corchia, a mezza strada fra Levigliani e la carrozzabile che va a Passo Croce, si prende una vecchia mulattiera, in falso piano, fino a superare in gruppetto di case. Da qui si procede dapprima in ripida salita fino a una casa isolata, poi, con qualche saliscendi per superare alcuni corsi d'acqua; si prosegue e si entra in un largo canale dove si incrocia la via di "lizza dei tavolini", che scendeva direttamente dalla cava più alta del Corchia diretta a Levigliani. La via di lizza, abbandonata da decenni, è assai ripida e in qualche punto malagevole, ma dopo un centinaio di metri di dislivello in corrispondenza di un valloncetto, diminuisce la pendenza. Da qui è possibile ammirare tutto il percorso in tutta la sua temerarietà. Superato il valloncetto, la via di lizza si impenna su roccia solida fino ad arrivare in corrispondenza di una cresta che viene superata in galleria. All'uscita ci troviamo al di sotto della cava a q. 1400m. Da qui il percorso per raggiungere la cava è molto ripido, anche se breve. Superata la cava, raggiungiamo la larga cresta ovest fino alla vetta (1677m). La discesa avviene per la via normale fino al Rifugio Del Freo a Mosceta (1170m). Da qui si procede poi fino a Fociomboli (1270m) sul sent. 129 e poi fino a Passo Croce (1160m), dove termina la gita.

**ITINERARIO** Pian di Lago (850m) - Via di lizza dei Tavolini - Monte Corchia (1677m) - Mosceta (1170m) - Fociomboli (1270m) - Passo Croce (1160m).

**DIFFICOLTÀ** EE. Qualche tratto ripido dove prestare attenzione.

**DISLIVELLO** In salita 800m circa; in discesa 500m circa

**TEMPI** 6-6,30h

**DIRETTORI DI ESCURSIONE** A. Piccini, F. Tonazzini

**PARTENZA** Esselunga Avenza h 7.00



Appennino Tosco-Emiliano

## V.F. DA LUCCA AD ALTOPASCIO



Il percorso, che inizia a Lucca da Porta San Gervasio, è facile e pianeggiante, con leggeri saliscendi, interessante per i numerosi edifici storici e religiosi che si incontrano lungo l'itinerario. Si raggiunge Capannori con la Pieve di San Quirico ed il Labirinto del Pellegrino, un percorso composto da pali in legno il cui disegno rappresenta la simbolica conchiglia. Porcari è la tappa successiva del percorso, in quanto centro che ospitava, all'inizio dell'XI secolo, le chiese di San Maria e San Michele Arcangelo. Arriveremo a Montecarlo, dove meritano una visita il Castello e la Pieve di San Piero in Campo, e poi ad Altopascio, un grande centro ospitaliero nell'Europa Medievale.

**DIFFICOLTÀ** T/E

**DISLIVELLO** 118m

**TEMPI** 5-5,30h

**CAPISITA** G. Poli, G. Cimoli

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



AUTOLINEE LORENZINI · Ortonovo (SP), Via Larga 103  
Tel. 0187 66805 · [www.autolineelorenzini.it](http://www.autolineelorenzini.it)

Parco Nazionale Appennino Tosco-Emiliano

## SASSALBO - P. OSPEDALACCIO - CAMPORAGHENA- SASSALBO



Percorso inedito e molto interessante in ambienti un tempo molto abitati e ricchi di storia locale, oggi, purtroppo, disabitati e destinati quasi a scomparire. Con un percorso ad anello visiteremo zone e borghi bellissimi, molto panoramici, dove lo sguardo spazia dalle Apuane alle creste appenniniche e ai fondovalle boscosi e punteggiati dai paesi della Lunigiana.

La partenza è a Sassalbo (860m): si scende nel greto del torrente Rosaro, lo si attraversa e ai piedi di una rupe bianca, che dà il nome al paese (la Vena del Gesso), si imbecca il sentiero n. 100 e si segue dapprima il corso del Fosso dell'Acqua Torbida, poi si inizia a salire tenendosi un poco a sinistra. Arrivati a un altopiano lo si risale e ad un bivio si prende a destra, in ripida salita, fino al Passo dell'Ospedalaccio (1280m), storico valico fin dall'antichità; il nome gli viene da un hospitalis medioevale, di cui oggi non rimane traccia, e che aveva lo scopo di ospitare i viandanti e i pellegrini.

Dal valico si inizia a scendere sul sentiero n. 102, dapprima in mezzo al bosco, poi ai piedi di una gigantesca frana. Raggiunto un bivio si prende a destra e si scende a mezza costa fino al paese di Camporaghena (842m), bellissimo borgo molto ben tenuto, ma quasi disabitato. Da qui si prende la Via Lombarda, (segn. 50) storica mulattiera, che, in mezzo al bosco, ma con ampi squarci di vista sulle montagne circostanti, ci conduce ai Prati di Logarghena (953m), caratteristica ed ampia sella prativa costellata di doline, che offre uno splendido panorama. Si scende nel versante della valle del Rosaro fino ad arrivare al punto di partenza e risalire poi a Sassalbo.

**ITINERARIO** Sassalbo (860m) - Passo dell'Ospedalaccio (1280m) - Camporaghena (842m) - Sassalbo

**DIFFICOLTÀ** E

**DISLIVELLO** salita e discesa 550m in saliscendi

**TEMPI** 4,30-5h

**ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE** D. Pini, F. Tonazzini

**PARTENZA** Esselunga Avenza h 7.30



Liguria

## MONTE GOTTERO



La più alta cima della Val di Vara, rinomata per l'esteso panorama e per le belle faggete. L'itinerario transita dalla Foce dei Tre Confini, lo storico valico sul quale un tempo correva il confine tra il Granducato di Toscana, il Ducato di Parma e la Repubblica di Genova. Il percorso inizia dal Passo della Cappelletta. Dal Passo, seguendo i segnali dell'Alta Via, si prende il sentiero che risale il crinale erboso, ed arriva presso una grande croce recintata. La stele è posta a ricordo di un grave incidente aereo, avvenuto nel 1964, nel corso di una esercitazione militare. Si prosegue poco sotto il crinale del Monte Bertola e dopo aver scavalcato una recinzione si scende leggermente verso una sella ai margini di una pineta. Scavalcata una seconda volta la recinzione con apposita scalette si perviene su comoda stradina che si segue a destra, si arriva poco dopo al Passo del Lupo (1155m) un tempo importante valico per i commerci con la costa ligure. Il percorso si inoltra lungamente in bella faggeta sino alla Bocca del Lupo, qui si lascia a sinistra il percorso principale dell'A.V. per seguire a destra una variante che raggiunge il crinale da qui risalendo la dorsale erbosa si guadagna in breve la vetta del Monte Gottero (1639m)

**DIFFICOLTÀ** E

**DISLIVELLO** 560m

**TEMPI** 5h

**ACCOMPAGNATORI** G. Poli, C. Bianchi

**PARTENZA**



## CANDALLA - CASOLI - METATO - CANDALLA



**ACCOMPAGNATORI** A. Vignoli, D. Pini

Alpi Apuane

## MULINA - M. LIETO - M. GABBERI - S. ROCCHINO - FARNOCCHIA - MULINA



Facile escursione lungo i sentieri delle Apuane meridionali.

Dal paese di Mulina, per la vecchia mulattiera, si raggiunge l'antico borgo di Farnocchia appoggiato sotto i dirupi del monte Lieto che noi raggiungeremo percorrendo il suo versante ovest. Dalla vetta, segnata da un cippo che rappresentava uno dei tanti limiti territoriali della Magona Firenze che gestiva la siderurgia nel territorio di Seravezza, si prosegue il per crinale sud alla foce di Farnocchia; da qui si sale lungo il sentiero che a tratti si affaccia sulla cresta del monte Gabberi e se ne raggiunge la vetta segnata da una grossa croce. Percorrendo il tratto di sentiero con esposizione est si arriva a un bivio, a destra si va in direzione di San Rocchino, mentre girando a sinistra si torna nuovamente a Farnocchia e ancora a Mulina dove termina l'escursione.

**ITINERARIO** Mulina (220m) - Farnocchia (650m) - Monte Lieto (1016m)  
Foce Farnocchia (870m) - Monte Gabberi (1110m) - Mulina

**DIFFICOLTÀ** E

**DISLIVELLO** +1050 -1050m

**TEMPI** 6h

**ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE** A. Solieri, G. Bogazzi, F. Tonazzini

**PARTENZA** Esselunga Avenza h. 7.30

Alpi Apuane - Campocecina

## Pranzo sociale e S. Messa

Assieme ai ragazzi dell'Alpinismo Giovanile

Per l'occasione sarà effettuata una breve escursione che dal Passo della Gabellaccia, importante incrocio di sentieri lungo la Via del Sale, ci condurrà al nostro Rifugio Carrara dove sarà allestito il Pranzo Sociale, terminato il pranzo il ritorno sarà lungo il sentiero N° 185

ORARI E MODALITÀ SARANNO PRESENTATI TRAMITE I SOCIAL SEZIONALI.

**ACCOMPAGNATORI** A. G. E. Micheli, N. Lugarini



Comune di Castelnuovo Magra

## MOLINO DEL PIANO - CASTELNUOVO MAGRA - MARCIANO - ANNUNZIATA - CASANO - MOLINO DEL PIANO



Sezione di Sarzana - Sezione di Carrara

Castelnuovo Magra è un paese in posizione dominante sulla piana del fiume Magra, che gode di splendide viste sul Golfo dei Poeti. Documentato per la prima volta tra il 1187 e il 1203 in una citazione del codice Pelavicino, il borgo è ricco di storia e opere d'arte.

Ci si ritrova e si parcheggia i mezzi propri in loc. Molino del Piano da dove si prenderà il sent. CAI 301 che ci porterà al paese di Castelnuovo Magra, da qui si prenderanno i sent. CAI 309 e 302 che ci porteranno alla località di Marciano, da qui si seguiranno i sent. CAI 308 - 311 - 304 e 364 che ci porteranno alla località Annunziata. Da qui raggiungeremo la loc. di Casano tramite il sent. CAI 361 per poi proseguire sui sent. 369 - 304 e su Via Olmarello per ritornare al parcheggio di Molino del Piano.

**ITINERARIO** Molino del Piano (25m) - Castelnuovo Magra (190m) - Marciano (210m) - Annunziata (120m) - Casano (65m) - rientro a Molino del Piano

**DISLIVELLO** +560 -560m

**TEMPI** 6h

**ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONE** D. Valtriani (339 5944034), E. Vogliano (328 4597542)

**REFERENTE CAI CARRARA** A. Piccini

**ORARIO DI PARTENZA** Esselunga h. 7.30 Sarzana ore 8.00



## LE ATTIVITÀ SOCIALI 2021

A.G.: Accantonamento invernale.....	3-4-5 gennaio
<i>SENIORES</i> : Riomaggiore - Portovenere Un sentiero tra mare e falesie.....	6 gennaio
Parco Nazionale delle Cinque Terre CAI CARRARA-CAI SARZANA.....	10 gennaio
Didattica su neve con la Sezione CAI di Fivizzano.....	17 gennaio
Monte Tambura versante nord (Carcaraiia).....	31 gennaio
Monte Torricella.....	14 febbraio
Pania Secca Canale nord-ovest.....	21 febbraio
A.G.: Sci di fondo.....	28 febbraio
<i>SENIORES</i> : Ciaspolata Cerreto o luogo simile.....	28 febbraio
Monte Cusna.....	6-7 marzo
<i>SENIORES</i> : Rapallo - Santuario di Montallegro, Capanna Margherita, Rapallo.....	14 marzo
Sentiero della Libertà.....	21 marzo
Assemblea Generale.....	26 marzo
Via ferrata Deanna Orlandini CAI CARRARA-CAI SARZANA.....	28 marzo
A.G.:Forti di Genova con i genitori dei ragazzi.....	28 marzo
Pania Verde.....	11 aprile
<i>SENIORES</i> : Cardoso - Collemezzana - La Fania - Cardoso.....	11 aprile
A.G.: Arrampicata al M.te Ballerino con pernottato Rif. Carrara.....	17-18 aprile
Giornata sulle Apuane , Otto escursionismo.....	18 aprile
Equi - Valle di Fagli - Pizzo dell'Aquila - eremo di san Giorgio- Aiola - Equi.....	25 aprile
A.G. Mountain bike in Toscana.....	1-2 maggio

Cutigliano - rif. Duca degli Abruzzi - cascate del Dardagna - Corno alle Scale.....	9 maggio
<i>SENIORES</i> : Abetone - Monte Libro Aperto.....	16 maggio
Passo di Pradarena - M. Prado - Casone di Profecchia CAI CARRARA-CAI SARZANA.....	23 maggio
Lagastrello - M. Acuto (da foce Torsana) - M. Alto - Lagastrello CAI CARRARA-CAI SARZANA.....	2 giugno
Isola della Palmaria.....	2 giugno
GT 7 Dal mare alla vetta.....	6 giugno
Intersezionale AGTER.....	12-13 giugno
Passo Ghiffi - Monte Penna - rif. M. Aiona - passo Ghiffi CAI CARRARA-CAI SARZANA.....	20 giugno
Cresta Garnerone - Grondilice.....	27 giugno
Family Cai alla Padula.....	27 giugno
Monti Sibillini.....	1-4 luglio
Da Zeri al Passo Cento Croci Sentiero Italia CAI CARRARA-CAI SARZANA.....	11 luglio
Dolomiti, Marmolada Punta Penia.....	17-18 Luglio
Alpi Retiche orientali Gruppo di Tessa.....	30 luglio-2 agosto
Alpinismo Giovanile e Montagna terapia.....	7-8 agosto
Alpi Graie Valle di Locana Passo Galisia Punta Leynir.....	20-23 agosto
<i>SENIORES</i> 8 giorni in Abruzzo.....	22-29 agosto
Campocatino - Roccandaglia - canale di S. Viano - Campocatino.....	5 settembre
<i>SENIORES</i> Madonna della Guardia.....	12 settembre
Anello delle foci del monte Sagro CAI SARZANA-CAI CARRARA.....	19 Settembre
A.G.: Forno - Pian dei Santi - cava d'onice - m.te Girello - Sorgenti del Frigido.....	19 settembre
Ugliancaldo - Cave Cantonaccio - Ferrata Tordini - Galligani - Baldozzana - Ugliancaldo.....	3 ottobre

Castagnata sociale a Vinca (capanna dei fiorentini).....	10 ottobre
A.G.: Ferrate di Bismantova .....	16-17 ottobre
M. Corchia (m. 1677): Via di lizza dei Tavolini .....	17 ottobre
SENIORES V.F. da Lucca ad Altopascio .....	24 ottobre
Sassalbo - P. Ospedalaccio - Camporaghena - Sassalbo .....	31 ottobre
SENIORES Monte Gottero.....	07 novembre
A.G.: Candalla - Casoli - Metato - Candalla .....	14 novembre
Mulina - M. Lieto - M. Gabberi - S. Rocchino - Farnocchia - Mulina .....	28 novembre
Pranzo sociale al rifugio Cai Carrara a Campocecina e S. Messa alla chiesetta .....	8 dicembre
Molino del Piano - Cast. Magra - Marciano - Annunziata - Casano - Molino del Piano CAI SARZANA-CAI CARRARA .....	19 dicembre
Auguri in sezione .....	23 dicembre



Grande  
**Trekking**  
A.S.D.



Grande Trekking Asd

# GT7

**DAL MARE ALLA VETTA**  
**GRANDETREKKING.COM**

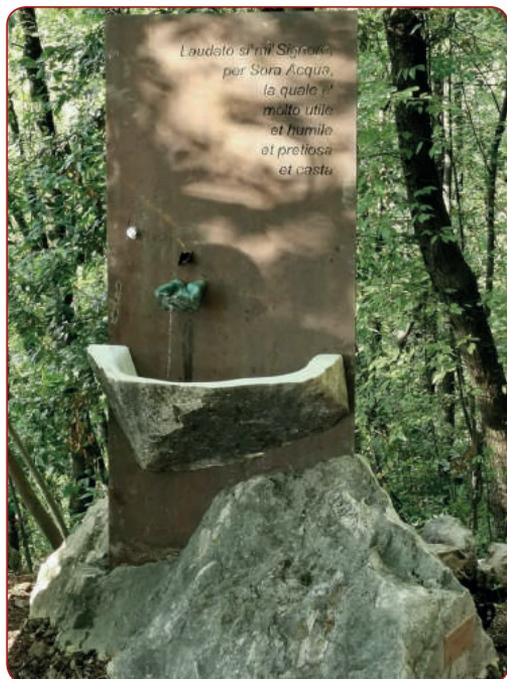
**Domenica 06 Giugno 2021**

**GT Settima Edizione**

Un percorso incredibile, unico nel suo genere, con i suoi 36 km e 2500 metri di dislivello positivo ti lascerai alle spalle il mare per raggiungere, in breve tempo, la vetta del Monte Sagro e ammirare un panorama mozzafiato.

Questo è il GT7, questo è sfidare sé stessi!

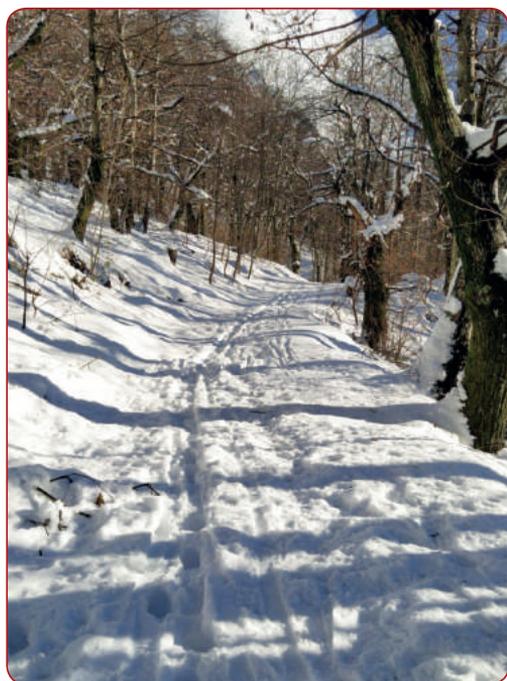
**A.S.D. GRANDE TREKKING** - Corso Carlo Rosselli, 27 - 54033 Carrara (MS) Cod. Fisc. 92044150453  
Tel. +39 366 546 8878 - E-mail: grandetrekking@gmail.com - www.grandetrekking.com



152

## FONTANA PER LA "SCALINATA RITROVATA"

Posta a metà di una scalinata storica che abbiamo con fatica e impegno strappata al degrado, questa opera artistica di Beatrice Taponecco ci ricorda che il bene prezioso dell'acqua, esaltato dalle umili parole del poverello di Assisi, passa attraverso le mani dell'uomo per donarlo a tutti i fratelli.



39

## VIA DEI TEDESCHI, VINCA

Un progetto di recupero voluto dal Consiglio e realizzato grazie al grande impegno volontario e professionale del socio Alberto Dazzi, Agronomo, coadiuvato dal gruppo Sentieristica della Sezione.



**PROGETTO  
SOFTWARE**  
— **SRL** —

software partner  TeamSystem®

**S**SOFTWARE GESTIONALE PER  
AZIENDE E STUDI PROFESSIONALI

**F**ATTURAZIONE ELETTRONICA

**E**RP ED INTEGRAZIONE  
INDUSTRY 4.0

**S**OLUZIONI 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**