

Calendario Attività 2025





CLUB ALPINO ITALIANO *Sezione Fivizzano*

Sede legale:

Via Stretta 5, 54013 Fivizzano

Sede sociale:

presso struttura COC-Protezione Civile
Via Variante Nord 50, 54013 Fivizzano
info@caifivizzano.it / 3293856169

www.caifivizzano.it

<https://www.facebook.com/cai.sezfivizzano>

SCONTO

15%

PER I SOCI

SU SCARPE e
ABBIGLIAMENTO
TECNICO
DA MONTAGNA



  SPORTLIFE CASTELNUOVOMAGRA



SHOP ONLINE:
www.sportlifecastelnuovo.it

SCONTO

10%

PER I SOCI

SU
ACCESSORI



VIA MAZZINI 64 SARZANA
BARBARA 338-8294082



Lettera del presidente

Cari socie e soci, come ogni anno, è giunto il momento di fare un bilancio dell'anno passato e di guardare ai progetti e alle attività future.

Quest'anno segna il mio terzo anno come presidente e si avvicina il momento per il rinnovo e/o il cambio del direttivo, quindi invito chiunque sia interessato a mettersi in gioco e mettere le proprie capacità a disposizione del nostro sodalizio comunicandoci la sua candidatura.

Desidero prima di tutto ringraziare il Direttivo, i volontari sentieristica, gli accompagnatori, la scuola Lunigiana Verticale e tutti i soci che stanno partecipando attivamente, per il loro impegno e collaborazione continua, e i risultati si vedono ampiamente, non ultimo tutti i soci che vengono alle attività proposte con entusiasmo. Proprio su questo punto purtroppo il mio ruolo da Presidente impone anche di far emergere lati "meno buoni" che devo riportare in queste poche righe. Come Direttivo con grande rammarico constatiamo che le statistiche indicano che i soci della sezione che partecipano alle uscite sociali sono una minima parte rispetto al totale sempre molto ampio, d'altro canto riceviamo numerosi complimenti dai partecipanti di altre sezioni che si aggregano che ci fanno capire che le nostre attività e i nostri progetti sono molto apprezzati, dispiace perché si trova meno quell'affiatamento e senso di appartenenza tipico di un'associazione soprattutto come il CAI. Siamo curiosi di capire eventuali motivi così da poter se possibile correggere eventuali errori o mancanze. Detto ciò le attività fatte e che faremo nel 2025 sono molte vi riporto un brevissimo elenco delle principali come promemoria:

- abbiamo eseguito la manutenzione ordinaria della rete sentieri di competenza con 15 giornate, circa 70 km di sentiero lavorati, coinvolgendo circa 70 partecipanti segno che l'attività sta portando i suoi frutti per il territorio
- più di 20 escursioni sociali di vario genere con una media di 15/20 partecipanti l'una
- sono stati recuperati tre sentieri storici nella valle di Mommio e altri sono in programma
- è ancora in corso l'impegno per seguire il bando del GAL che prevede la passerella sul sentiero 139 che sarà completato nel 2025
- il programma di Montagnaterapia con gli ospiti della Casa Cardinal Maffi si sta concludendo con bellissimi risultati umanamente sorprendenti

- a breve si concluderà il corso di arrampicata libera ALI della nostra Scuola con ottimi risultati per allievi e istruttori
- si sono formati nel 2024 diversi accompagnatori /aspiranti e volontari delle diverse specialità, escursionismo, TAM, sentieristica, e stiamo cercando di dare nuova linfa alla Scuola Lunigiana Verticale con nuovi aspiranti
- abbiamo collaborato con diversi enti pubblici per progetti del territorio e iniziato una nuova partnership con Lunigiana Outdoor per l'edizione 0 della Lunigiana Skyrace, gara di corsa in montagna
- monitoraggio per la tutela dell'ambiente montano con i nostri operatori in supporto del Gruppo Regionale

Insomma tante attività fatte e molte che ci aspettano per il 2025 che potete anche leggere nel seguente calendario:

- sarà rinnovato il programma di Montagnaterapia e il gruppo sarà coordinato da tre nostre socie che si sono proposte.
- nascerà un gruppo di ciclo-escursionismo composto da ragazzi giovani e volenterosi, quindi chi fosse interessato a provare questa attività si faccia avanti
- Corso di Escursionismo Avanzato e avviamento per nuovi Capigita
- creazione del Gruppo Family CAI per accompagnare famiglie di soci piccoli in montagna
- collaborazione attiva alla Lunigiana Skyrace edizione 2025
- implementazione del gruppo Sentieri anche in vista del Giubileo per manutenzione Cammini storici
- supporto alle amministrazioni locali e associazioni per attività Outdoor
- monitoraggio per la tutela ambiente montano soprattutto per le Apuane
- gruppo di lavoro bandi e progetto Bivacco Rosario
- è nostra intenzione cambiare leggermente rotta sulla programmazione delle future escursioni e di puntare maggiormente sulla qualità delle uscite puntando di più su cultura e formazione, vi invito a consultare il calendario delle attività, sperando troviate ognuno delle escursioni adatte a voi.

**Il Presidente
Fabrizio Nucchi**

SCALE DIFFICOLTÀ

Allo scopo di definire meglio le diverse tipologie di sentiero riscontrabili il CAI propone le seguenti difficoltà:

ESCURSIONISMO

T = Turistico

CARATTERISTICHE:

Percorsi su carrarecce, mulattiere o evidenti sentieri che non pongono incertezze o problemi di orientamento, con modeste pendenze e dislivelli contenuti.

ABILITÀ E COMPETENZE:

Richiedono conoscenze escursionistiche di base e preparazione fisica alla camminata.

ATTREZZATURE:

Sono comunque richiesti adeguato abbigliamento e calzature adatte.

E = Escursionisti

CARATTERISTICHE:

Percorsi che rappresentano la maggior parte degli itinerari escursionistici, quindi tra i più vari per ambienti naturali. Si svolgono per mulattiere, sentieri e talvolta tracce; su terreno diverso per contesto geomorfologico e vegetazionale (es. pascoli, sottobosco, detriti, pietraie). Sono generalmente segnalati e possono presentare tratti ripidi. Si possono incontrare facili passaggi su roccia, non esposti, che necessitano l'utilizzo delle mani per l'equilibrio. Eventuali punti esposti sono in genere protetti. Possono attraversare zone pianeggianti o poco inclinate su neve residua.

ABILITÀ E COMPETENZE:

Richiedono senso di orientamento ed esperienza escursionistica e adeguato allenamento

ATTREZZATURE:

È richiesto idoneo equipaggiamento con particolare riguardo alle calzature.

ESCURSIONISMO ESPERTI

EE = Escursionisti Esperti

CARATTERISTICHE:

Percorsi quasi sempre segnalati che richiedono capacità di muoversi lungo sentieri e tracce su terreno impervio e/o infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, rocce o detriti sassosi), spesso instabile e sconnesso. Possono presentare tratti esposti, traversi, cenge o tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche e/o attrezzati, mentre sono escluse le ferrate propriamente dette. Si sviluppano su pendenze medio-alte. Può essere

necessario l'attraversamento di tratti su neve, mentre sono esclusi tutti i percorsi su ghiacciaio.

ABILITÀ E COMPETENZE:

Necessitano di ottima esperienza escursionistica, capacità di orientamento, conoscenza delle caratteristiche dell'ambiente montano, passo sicuro e assenza di vertigini, capacità valutative e decisionali nonché di preparazione fisica adeguata.

ATTREZZATURE:

Richiedono equipaggiamento e attrezzatura adeguati all'itinerario programmato.

ESCURSIONISMO ESPERTI CON ATTREZZATURA-FERRATE

EEA = Escursionisti Esperti con Attrezzatura

Percorsi attrezzati (o vie ferrate) che richiedono l'uso dei dispositivi di autoassicurazione. Possono venire indicate ulteriori specifiche:

EEA - F (ferrata Facile)

Percorso poco esposto, ben protetto e poco impegnativo tecnicamente. Il cavo e/o catena e gli altri eventuali infissi ben agevolano la progressione insieme ai numerosi appoggi e appigli naturali.

Possono essere presenti brevi tratti verticali.

Richiede un uso corretto e attento dei dispositivi di protezione individuale.

EEA - PD (ferrata Poco Difficile)

Ferrata su tracciato articolato con presenza di canali e camini, passaggi verticali e tratti esposti.

Attrezzata con cavo e/o catena, può presentare vari infissi metallici (gradini, pediglie, staffe e scale metalliche).

Richiede attenzione nella progressione, appoggi e appigli sono presenti con varietà di soluzione per i passaggi. Necessita un uso corretto e attento dei dispositivi di protezione individuale

EEA - D (ferrata Difficile)

Ferrata il cui tracciato è in prevalenza verticale e può superare qualche breve tratto strapiombante, in cui l'esposizione si sussegue con una certa continuità.

Sono presenti cavo e/o catena oltre a una varietà di strutture fisse utili anche per la progressione.

Richiede preparazione fisica e tecnica con la capacità di ottimizzare appoggi e appigli per non affaticare gli arti superiori. Necessita di un uso corretto e particolarmente attento dei dispositivi di protezione individuale.

ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO-CIASPOLE

EAI = Escursionismo in ambiente innevato - ciaspole

Percorsi che si svolgono in ambiente innevato con l'utilizzo di racchette da neve, entro i limiti dell'escursionismo e quindi su pendenze medio-basse ($\leq 25^\circ$)

Sono suddivisi su tre diversi livelli di difficoltà (facile, poco difficile e difficile) in ragione del dislivello, del contesto ambientale in cui si svolgono, della preparazione tecnica e dalle problematiche relative alla valutazione del pericolo di valanga che presentano.

Prevedono tutte le cautele derivanti dalle specifiche e contestuali condizioni ambientali, tipiche dell'ambiente montano innevato differenti a seconda di altitudine e latitudine dell'itinerario.

EAI-F (facile)

CARATTERISTICHE:

Percorso pianeggiante o con modeste pendenze, pari a un'inclinazione media inferiore ai 10° .

Privo di difficoltà in normali condizioni ambientali.

Non esposto a pendii ripidi quindi il pericolo di valanghe è molto ridotto.

Si svolge su tracciati ampi, facilmente riconoscibili.

Il dislivello è generalmente contenuto entro i 400 metri.

ABILITÀ E COMPETENZE:

Non richiede particolari tecniche di utilizzo delle racchette da neve. Necessita di conoscenze base dell'ambiente innevato e richiede un minimo di allenamento, variabile in base alle condizioni della neve e in funzione dello sviluppo dell'itinerario.

Esente da pericoli di scivolamenti o cadute esposte.

ATTREZZATURE:

È richiesto un abbigliamento idoneo alla stagione. La dotazione di ARTVA, pala e sonda è consigliata fatte salve le normative locali.

EAI-PD (poco difficile)

CARATTERISTICHE:

Percorso con pendenze per lo più modeste, pari a

un'inclinazione media tra i 10° e i 15°.
Può attraversare tratti a ridosso o in prossimità di pendii con forte inclinazione e quindi potenzialmente soggetti al pericolo valanghe.

ABILITÀ E COMPETENZE:

Necessità di padronanza nell'utilizzo delle racchette da neve e, anche in normali condizioni ambientali, buona capacità di valutazione locale del tracciato oltre alla corretta interpretazione del bollettino nivo- meteo.

Non è escluso il pericolo di brevi scivolamenti. È richiesta capacità di pianificazione.

ATTREZZATURE:

Indispensabile la dotazione di ARTVA, pala e sonda e la conoscenza delle tecniche di autosoccorso.

EAI-D (difficile)

CARATTERISTICHE:

Percorso che presenta pendenze anche

accentuate pari a inclinazioni anche fino ai 25°, su terreno variegato per morfologia ed esposizione e con versanti potenzialmente soggetti al pericolo di valanghe.

ABILITÀ E COMPETENZE:

Necessità esperienza e ottima capacità nell'utilizzo delle racchette da neve tali da poter affrontare tratti con pericolo di scivolamento. Richiede avanzate capacità di pianificazione e ottima conoscenza dell'ambiente in funzione del manto nevoso e del pericolo valanghe, abbinata a una corretta interpretazione del bollettino nivo- meteo oltre che preparazione fisica adeguata.

ATTREZZATURE:

Indispensabile la dotazione di ARTVA, pala e sonda e la conoscenza delle tecniche di autosoccorso. Può essere necessario dotarsi di piccozza e ramponi a seconda del tracciato previsto e delle condizioni ambientali.

ALPINISMO

Primi gradi in alpinismo: usata per valutazioni complessive su difficoltà su roccia, ghiaccio e misto.

F (facile - facile)

Nessuna difficoltà particolare, ma l'utilizzo di materiale d'alpinismo (casco, corda, ramponi, piccozza) può essere necessario.

PD (più difficile - poco difficile)

Alcune difficoltà alpinistiche su roccia e/o neve; pendii di neve e ghiaccio fino a 35°-40°, passaggi di arrampicata elementare.

AD (assez difficile - abbastanza difficile)

Difficoltà alpinistiche sia su roccia che su ghiaccio; pendii di neve e ghiaccio tra 40 e 50°,

passi di arrampicata di III grado.

D (difficile - difficile)

Difficoltà alpinistiche più sostenute sia su roccia che su ghiaccio; pendii di neve e ghiaccio tra 50° e 70°, arrampicata di grado 4c-5a-5b.

TD (trés difficile - molto difficile)

Difficoltà alpinistiche molto sostenute sia su roccia che su ghiaccio; pareti di ghiaccio tra 70° e 80°, arrampicata di grado 5c-6a.

ED (extremement difficile - estremamente difficile)

Difficoltà alpinistiche estreme sia su roccia che su ghiaccio; pareti di ghiaccio fino a 90°, arrampicata di grado 6b-6c-7a.

ARRAMPICATA

Primi gradi in arrampicata: scala UIAA, specifica la difficoltà di un singolo passaggio usando numero romani, si differenzia dalla francese che rappresenta la difficoltà complessiva di un tiro di corda usando numero arabi seguiti da lettere a-b-c.

I

È il grado più facile dell'arrampicata. Le mani utilizzano gli appigli solo per l'equilibrio.

II

Rappresenta l'inizio dell'arrampicata vera e propria. È necessario lo spostamento di un arto alla volta. Gli appigli e gli appoggi sono ancora numerosi.

III

La parete è più ripida, anche verticale, e richiede un certo uso della forza.

IV

Sono presenti un minor numero di appigli ed appoggi e inizia ad essere richiesta una buona conoscenza delle tecniche di arrampicata ed un allenamento specifico.

V

Gli appigli ed appoggi sono ancora più rari, i passaggi vanno studiati e la salita diviene faticosa o delicata.

VI

Gli appigli ed appoggi sono più piccoli e rari. Il passaggio può richiedere una sequenza di movimenti obbligata.



ALCUNI CONSIGLI...



Per attivare il SOCCORSO ALPINO chiamare il NUMERO UNICO PER EMERGENZA SANITARIA **118** o dove attivo il numero **112 (NUMERO UNICO DI EMERGENZA EUROPEO)**

FORNIRE LE SEGUENTI INFORMAZIONI RISPONDENDO DETTAGLIATAMENTE ALL'INTERVISTA DELL'OPERATORE:

- Luogo esatto dell'incidente
- Attività svolta
- Numero delle persone coinvolte
- Numero dei feriti e le condizioni sanitarie degli stessi
- Condizioni meteorologiche sul luogo dell'incidente
- Recapito telefonico da cui si chiama

Per favorire al meglio l'intervento del Soccorso Alpino:

- Lasciare libera la linea telefonica dalla quale si sono allertati i soccorsi
- Mantenere la ricezione del telefono, dove la ricezione è limitata evitare di spostarsi dal luogo di chiamata
- Mantenere e diffondere l'autocontrollo
- Concordare con il Soccorso Alpino tutte le azioni che si ritengono da compiere

SEGNALAZIONI CONVENZIONALI USATE QUANDO ESISTE IL CONTATTO VISIVO E NON È POSSIBILE QUELLO ACUSTICO



POSIZIONE: IN PIEDI CON LE BRACCIA ALZATE, SPALLE AL VENTO

POSIZIONE: IN PIEDI CON UN BRACCIO ALZATO E UNO ABBASSATO, SPALLE AL VENTO



● RISPOSTA AFFERMATIVA AD EVENTUALI DOMANDE POSTE DAI SOCCORRITORI

● ATTERRARE QUI, IL VENTO È ALLE MIE SPALLE



● NON SERVE SOCCORSO

● RISPOSTA NEGATIVA AD EVENTUALI DOMANDE POSTE DAI SOCCORRITORI

SENTIERISTICA PER TUTTI GIORNATE DI PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ DI SENTIERISTICA

Queste uscite saranno delle escursioni messe a calendario sociale dove gli Operatori del gruppo Sentieri svolgeranno le attività di manutenzione coadiuvate dai soci che vogliono contribuire a questa importante attività di manutenzione mentre si effettua la classica «gita sociale» scoprendo i sentieri che la sezione mantiene. Saranno fornite le info pratiche e le conoscenze per semplici lavori che chiunque può effettuare: realizzare la segnaletica orizzontale, sistemare tabelle ecc.. nei lavori più importanti dove si necessita di taglio o sfalcio i soci comuni (che non hanno tali competenze) potranno comunque dare un contributo essenziale aiutando a trasportare l'attrezzatura necessaria e dare aiuto nella logistica.

Si tratta di semplici escursioni adatte a molti per far conoscere l'attività del gruppo e conoscere al meglio i nostri percorsi e il territorio.

Le date i percorsi potrebbero variare in base alla tipologia di lavoro e problematiche pratiche e logistiche o numero iscrizioni.

- **Domenica 16 Marzo**
- **Domenica 27 Aprile**
- **Sabato 31 Maggio**
- **Domenica 6 Luglio**
- **Domenica 5 Ottobre**
- **Domenica 23 Novembre**

Altre date saranno decise dalla Commissione sentieristica, ricordiamo che il gruppo sentieri opera mensilmente su ogni sentiero di competenza, contattare la sezione per ogni informazione.



CALENDARIO USCITE MONTAGNATERAPIA CON CASA CARDINALE MAFFI

- **Sabato 11 Gennaio:**
Monte Tergagliana da Virolo, un anno dopo
- **Sabato 15 Febbraio:**
Protta-Comano alla panchina gigante
- **Sabato 8 Marzo:**
Da Villa Panicale al Castello di Monti
- **Sabato 5 Aprile:**
Anello del Lago Pranda
- **Sabato 3 Maggio:**
Le giunchiglie ai prati di Logarghena
- **Sabato 28 Giugno:**
I bozzi delle fate a Fivizzano
- **Sabato 6 Settembre:**
Le sorgenti del Secchia
- **Sabato 18 Ottobre:**
Giornata delle castagne al Monte Terricchia
- **Sabato 8 Novembre:**
Escursione ad Apella



Con il termine *montagnaterapia* si intende definire un originale approccio metodologico a carattere terapeutico-riabilitativo e/o socio-educativo, finalizzato alla prevenzione, alla cura ed alla riabilitazione degli individui portatori di differenti problematiche, patologie o disabilità; esso è progettato per svolgersi, attraverso il lavoro sulle dinamiche di gruppo, nell'ambiente culturale, naturale e artificiale della montagna.

Le attività di *Montagnaterapia* vengono progettate ed attuate prevalentemente nell'ambito del Servizio Sanitario Nazionale, o in contesti socio-sanitari accreditati, con la fondamentale collaborazione del Club Alpino Italiano (che ne riconosce ufficialmente le finalità e l'Organizzazione Nazionale), e di altri Enti o Associazioni (accreditate) del settore.

PROGETTO FAMILY CAI

L'amore per la montagna e la natura si inizia a coltivare da piccoli. Camminare e girovagare per i boschi e in spazi aperti è indubbiamente un grande stimolo per i bambini ed una bellissima opportunità per i loro genitori.

Così nasce Family CAI, l'inizio di un'avventura da vivere insieme a tutte quelle famiglie di Soci con bambini che si vogliono avvicinare alla montagna a "piccoli passi", partecipando ad escursioni pensate su misura per i più piccoli.

Camminando in sicurezza per sentieri insieme ai propri genitori i bambini potranno divertirsi conoscendo nuovi amici con i quali condividere meravigliose avventure all'aria aperta nel pieno rispetto dei valori del Club Alpino Italiano.

Referente attività e informazioni:

Luca Landucci
Tel. 334 810 6503



- **Sabato 18 Gennaio:**
Giornata CAI / Soccorso Alpino Sicuri con la neve.
Ciaspolata ai laghi del Cerretano con gruppo escursionismo adulti.
- **Domenica 23 Marzo:**
Alla ricerca delle caprette in Palmaria.
- **Domenica 25 Maggio:**
Una giornata al parco avventura Cerwood di Cervarezza.
- **Domenica 13 Luglio:**
Sentiero delle Cascate di S. Anna Pelago.
Uscita TAM con gruppo escursionismo adulti
- **Domenica 14 Settembre:**
Tramonto sul monte Borla
con passeggiata notturna nel bosco e cena al Rifugio CAI Carrara assieme gruppo escursionismo adulti.
- **Domenica 16 novembre**
La raccolta delle castagne al borgo di Apella
con escursione e pranzo all' Agriturismo "Montagna Verde".

CORSO ESCURSIONISMO AVANZATO - E2

Periodo Settembre - Novembre 2025

Nel periodo Settembre - Novembre 2025 gli Accompagnatori della sezione assieme a quelli delle sezioni locali organizzano un **CORSO DI ESCURSIONISMO AVANZATO - E2**.

Destinatari: Il corso è riservato ai Soci Cai, che abbiano acquisito un buon bagaglio culturale e tecnico, avendo già frequentato un Corso di Escursionismo Base e siano predisposti alla frequentazione di itinerari impegnativi anche di più giorni. Per chi non avesse partecipato ad un corso base è possibile l'accesso tramite la frequentazione di una breve parte introduttiva di formazione e valutazione specifica che porterà all'accettazione da parte della direzione del Corso.

Requisiti in entrata: Essere già in possesso di una esperienza personale e aver svolto una varia

attività escursionistica. Preparazione adeguata ad attività fisica di un certo impegno e prolungata, attrezzatura e abbigliamento adatti (che saranno indicati), volontà di seguire il corso sia nelle parti teoriche che pratiche.

Obiettivo del corso: formare degli escursionisti in grado di seguire con profitto l'attività sezionale e/o praticare l'escursionismo in autonomia su percorsi fino a difficoltà EE anche su itinerari di più giorni.

Il corso è strutturato in 7 lezioni teoriche e 6 uscite in ambiente.

Nel corso dell'anno seguiranno le info dettagliate, i costi e il programma per le iscrizioni.





Sabato 18

Sicuri con la neve, giornata CAI e CNSAS sulla prevenzione dei pericoli della montagna invernale + ciaspolata Family CAI



Appennino
Tosco-Emiliano



EAI-PD

Ambiente Innevato

Volontari CAI e SAST
per Family CAI Luca Landucci



Il **Club Alpino Italiano** e il **Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico** organizzano ogni anno decine di appuntamenti in tutta Italia per la prevenzione dei pericoli della montagna invernale. Scopo della giornata è sensibilizzare, informare e formare i Volontari CAI e Soccorso Alpino Carrara Lunigiana frequentatori della montagna (escursionisti, alpinisti e scialpinisti) sui pericoli

della montagna invernale legati a valanghe, scivolate e ipotermia. Faremo un'uscita nel nostro territorio con i tecnici del Soccorso Alpino locale., la giornata sarà anche l'inizio del progetto **Family CAI**, per il primo anno accompagnamo famiglie di soci con bimbi su percorsi per loro studiati, andremo quindi a unire le due attività di Sicurezza e Divertimento per i più piccoli.

Domenica 19 Didattica Ramponi e Piccozza



Appennino
Tosco-Emiliano



Didattica
Ghiaccio

Ambiente Innevato

Filippo Precetti
Guida Alpina



Con la collaborazione di una guida alpina della White & Blu andremo ad introdurre la progressione con ramponi e piccozza.

Cosa vedremo:

Movimentazione di base in ambiente invernale su terreno ghiacciato e/o innevato. Per affrontare salite di livello F/F+.

Numero Partecipanti limitato.

La quota di iscrizione all'attività per l'insegnamento della Guida e tutte le info, compresi eventuali noleggi materiali saranno indicati in fase di uscita locandina informativa.



Domenica 26 La Via del Volto Santo tra Fivizzano e l'Argegna



Lunigiana



E

Escursionismo

Andrea Pellini



La Via del Volto Santo tra Fivizzano e l'Argegna
La Via del Volto Santo è un cammino che unisce Pontremoli a Lucca, una variante della Via Francigena che permetteva ai pellegrini di raggiungere, attraverso Lunigiana e Garfagnana, il Duomo di San Martino nella città toscana dove è custodita la scultura lignea dalla quale prende il nome il cammino.

Continueremo il nostro percorso iniziato lo scorso anno da Pontebosio e arriveremo all'Argegna passando fra i borghi di Turlago, Castigliocello,

Regnano fino ad arrivare al Passo di Tea sede dell'Ospitale medievale di San Nicolao, arrivando dunque al colle dell'Argegna porta di accesso alla Garfagnana.

Avendo anche lo scopo di segnatura percorso la giornata per agevolare il lavoro dei volontari si valuterà di farlo in senso contrario. Uscita con autobus.

Dislivello e tempo di percorrenza:

D+1000 m, 18 km - 6 ore



Domenica 2 I Giro del Diavolo di San Pellegrino in Alpe e il Rifugio Burigone con le ciaspole



Appennino Tosco-Emiliano



EAI-F

Ambiente Innevato

Davide Benedetti



Leggenda narra che San Pellegrino delle Alpi di ritorno dalla Terra Santa fu tentato dal Diavolo, dopo aver perso la pazienza gli sferrò un tremendo schiaffo facendolo girare tre volte su se stesso e facendogli attraversare l'intera valle, fino alle Alpi Apuane. Queste vennero oltrepassate e bucate dal corpo del Diavolo, lasciando come traccia il Monte Forato. Da quel momento ogni pellegrino per espiare i propri peccati doveva fare tre giri circondando i Sassi del Diavolo.

Percorreremo quegli antichi passi per far riemergere lontane e leggendarie tradizioni partendo proprio dal borgo con il fascino della neve per una facile ciaspolata lungo il crinale appenninico al confine fra Emilia e Toscana arrivando poi al piccolo ma accogliente Rifugio Burigone e di nuovo al punto di partenza

Dislivello e tempo di percorrenza:

D+300 m, 10 km - 3,30 ore



Domenica 9 Dalla città al mare fra storia e vigneti: La Spezia - Monte Santa Croce - Manarola



Costa Ligure



E

Escursionistica

Caterina Pagano



Si parte dallo stadio Picco di La Spezia e attraverso scale e viottoli si raggiunge prima la Madonna e dell'Olmo e poi il Monte Santa Croce, teatro di combattimenti durante la seconda guerra mondiale, con fortificazioni ancora intatte visitabili e una splendida vista sulla città e il suo golfo. Da qui procederemo verso il monte Parodi e il colle del Telegrafo addentrandoci nelle terre del vigneto eroico: da Lemmen raggiungiamo il bellissimo e panoramico santuario della madonna di Montenero, per poi scendere a Riomaggiore e,

dopo una breve visita, risalire la scala iconica della Beccara, attraverso vigneti che guardano il mare. Scenderemo a Manarola, per rientrare poi con il treno a Spezia e recuperare le auto. Pur non presentando difficoltà tecniche l'uscita necessita di buon allenamento.

Dislivello e tempo di percorrenza:

D+1000 m, 16 km - 7 ore

Domenica 16 Ciaspolata al Lago Nero all'Abetone



Appennino
Tosco-Emiliano



EAI-F

Ambiente Innevato

Mitia Santini



Dal parcheggio dell'orto botanico ci immergeremo nella bellissima Val Sestaione dove ciaspoleremo sotto un bellissimo bosco di abeti e faggi. Breve sosta alla casetta del pastore, luogo dove furono uccisi molti partigiani durante la seconda guerra mondiale, per arrivare alla suggestiva conca glaciale che ospita il bivacco e il Lago Nero.

Se le condizioni del manto nevoso ce lo

permetteranno, arriveremo in vetta all'Alpe Tre Potenze, passando dal Passo della Vecchia, dove potremo godere di un fantastico panorama sulla Val di Luce e sulle principali vette circostanti.

Dislivello e tempo di percorrenza:

D+600 m, 10 km - 5 ore

Domenica 23 Anello Grotta dell'Onice e Monte Girello



Alpi Apuane



E

Escursionistica

Mariano Giunta



Trattasi di un giro ad anello con partenza dal parcheggio (300 mslm) del paese di Casania sito nel comune di Massa. Attraversato lo storico ma modesto abitato imbocchiamo il sentiero CAI 154 dove incontriamo la cava dell'Onice. Trattasi di un'attività dismessa e abbandonata con ingresso da una galleria artificiale che conduce ad un'ampia grotta naturale con stalagmiti e stalattiti custodi di un presepe caratteristico illuminato. Usciti dalla cava proseguiamo per Pian dei Santi, piccolo insediamento di case. Poco prima

svoltiamo a destra, lasciando il sentiero per imboccare una traccia per raggiungere il Monte Girello (733 mslm). Scendendo attraverseremo le località Manico del Paiolo, successivamente la Torretta ed infine Cima del Campo prima di chiudere l'anello in paese.

Dislivello e tempo di percorrenza:

D+600 m, 8 km - 4 ore



Domenica 2 Vernazza e la Via dei Santuari nelle Cinque Terre



Parco Cinque Terre



E

Escursionismo

Nicola Di Gennaro



Dalla Stazione ferroviaria di Vernazza si sale alla Chiesa di San Francesco poi si percorre l'antico e panoramico selciato che, affiancato dalle stazioni della Via Crucis, conduce al Santuario di Nostra Signora di Reggio antico luogo di culto documentato dal 1200.

Di seguito, si compie un lunghissimo traverso a mezzacosta alternando tratti nel bosco ad altri lungo i terrazzamenti che tagliano i declivi coltivati con percorso, saltuariamente, piuttosto esile o sconnesso.

Raggiunto il borgo di San Bernardino e con

splendide visuali sulla costa delle Cinque Terre, si scende con su ripido tracciato fino ad incontrare il tratto di Sentiero Verde Azzurro che collega Vernazza a Corniglia tramite il quale si ritorna al punto di partenza. Possibile allungare il percorso di circa un ora e mezza raggiungendo così anche Corniglia.

Spostamenti in treno da la Spezia

Dislivello e tempo di percorrenza:

D+550 m, 10 km - 4,30 ore

Domenica 9 La Via Francigena in Lunigiana nell'anno del Giubileo: Pontremoli - Aulla



Lunigiana



E

Escursionismo

Andrea Pellini



Il 2025 è l'anno del Giubileo, in questo weekend si celebra il Giubileo del Volontariato, simbolicamente percorreremo la tappa lunigianese della Via Francigena nel nostro territorio. Ci sposteremo a Pontremoli in treno e percorreremo la tappa passando negli antichi

borghi di Ponticello, Filattiera, Filetto, Villafranca e Virgoletta fino ad Aulla.

Dislivello e tempo di percorrenza:

D+500 m, D-700 m, 32 km - 8 ore



Domenica 16 Sentieristica per tutti!



Da definire



E

Sentieristica

Gruppo Sentieri



Giornata di manutenzione sentieri aperta a tutti i soci e non per promuovere e far conoscere questa importante attività. In questa giornata andiamo a percorrere un sentiero di competenza svolgendo

la manutenzione di questo. Sarà scelto un percorso in base alle criticità a ridosso del periodo.

Domenica 23 Family CAI Palmaria: alla ricerca delle caprette!



Isola Palmaria



E

Escursionistica

Luca Landucci



Uscita del gruppo Family CAI con lo scopo di avvicinare i piccoli alla montagna e all'ambiente naturale assieme alla famiglia con il supporto degli accompagnatori.

In questa occasione andremo a completare il classico anello della Palmaria.

I dettagli in locandina apposta al momento dell'iscrizione al gruppo.

Dislivello e tempo di percorrenza:

D+500 m, 8 km - 3.30 ore

Domenica 30 Anello Antona - Redicesi



Alpi Apuane



E

Escursionistica

Mariano Giunta



Trattasi di un giro ad anello con partenza dalla frazione di Antona di Massa (parcheggio 400 mslm). Con la visita del Sacratio ai caduti iniziamo a percorrere il paese fino al cimitero dove inizia una traccia che in discesa ci conduce al piccolo paese di Redicesi (250 mslm) passando per l'Oratorio di San Marco e nel tratto finale costeggiando il Torrente di Renara. Da questo momento inizia una salita impegnativa nei castagneti terrazzati fino al Pian della Fioba e

Rifugio Città di Massa (880 mslm) dove avremo una vista panoramica. Usciti dal rifugio, dopo breve traccia, ci ricongiungiamo con il sentiero 41 raggiungendo la Foce (768 mslm) inizio di una discesa continua e costante fino al paese di Antona.

Dislivello e tempo di percorrenza:

D+800 m, 10 km - 5 ore

Domenica 6 Anello dei passi del Cerreto nella valle del Riarbero



Appennino Tosco-Emiliano



E

Escursionistica

Walter Vegnuti



Escursione ad anello nella Valle del Riarbero da Cerreto Laghi fino al Passo di Cavorsella. Con partenza da Cerreto Laghi entreremo nella valle del torrente Riarbero, geosito di interesse naturale, dove le acque del torrente hanno modellato e modificato i versanti creando delle forre e profonde incisioni nella roccia di arenaria. Prenderemo quota fino al Passo Cavorsella 1507

mt sul crinale che collega Cerreto Laghi con Pradarena, da lì per il Sentiero Italia giungeremo a Passo Belfiore e di nuovo al punto di partenza calandoci sul sentiero 649C.

Dislivello e tempi di cammino effettivo:

D+800 m, 16 km - 5 ore

Domenica 13 Corso Manutenzione Sentieri Toscana



Alpi Apuane



-

Didattica

Commissione Sentieri Toscana
Ref. Sez. Davide Benedetti



Corso sulla manutenzione sentieri promosso dalla Commissione Sentieri Cartografia Toscana in zona Apuane.

Seguiranno dettagli nel corso dell'anno.



Sabato 12 Rio Marina - Porto Azzurro



Isola d'Elba



E

Escursionistica

Mitia Santini



La parola d'ordine di questa traversata sarà "panorami" che ci terranno compagnia per tutta la giornata. Durante il nostro tragitto da Rio Nell'Elba a Porto Azzurro avremo la possibilità di arrivare al Castello Volterraio, luogo da dove poter ammirare un panorama fantastico per poi addentrarci nella tipica macchia mediterranea per un piacevole tratto in ombra. Usciti dal bosco la vista torna a spaziare su tutto l'arcipelago toscano e dopo aver

incrociato il famoso GTE della grande traversata elbana ci dirigiamo sulla sommità del monte della Croce che domina l'abitato di Porto Azzurro. Da qui scenderemo fino al mare in località Barbarossa e faremo l'ingresso in paese. Il ritorno a Portoferraio avverrà con mezzi pubblici di linea.

Dislivello e tempi di cammino effettivo:

D+550 m, 20km - 7 ore

Sabato 19 Ferrata Foce Sigglioli (intersezionale con CAI Carrara)



Alpi Apuane



EEA

Via Ferrata

Fabrizio Nucchi
Walter Vegnuti



Ferrata Tordini - Galligani a Foce Sigglioli con gli amici di Carrara per neofiti o juniores con lo scopo di dare le corrette informazioni di base per chi si vuole avvicinare al mondo delle ferrate.

La Ferrata Tordini - Galligani è una storica ferrata delle Alpi Apuane situata a fianco della parete nord del Pizzo d'Uccello. Fu realizzata nel 1971 a cura della sezione C.A.I. di Pisa per agevolare l'accesso al versante meridionale del Pizzo

d'Uccello, ed è dedicata alla memoria degli alpinisti pisani Brunello Tordini e Pier Luigi Galligani, caduti in montagna.

La ferrata è di media difficoltà e la roccia è generalmente buona ed è perciò ideale per neofiti e bambini. Partenza e rientro da Uglianaldo.

Dislivello e tempi di cammino effettivo:

D+600 m, 9 km - 5.30 ore (2 ferrata)

Domenica 27 Sentieristica per tutti!



Da definire



-

-

Gruppo Sentieri



Giornata di manutenzione sentieri aperta a tutti i soci e non per promuovere e far conoscere questa importante attività. In questa giornata andiamo a percorrere un sentiero di competenza svolgendo

la manutenzione di questo. Sarà scelto un percorso in base alle criticità a ridosso del periodo.

Sabato 3 e Domenica 4 + serata teorica Stage itinerari esposti

 Valle di Vinca	 -	Didattica	Guida Alpina Filippo Precetti 
---	---	------------------	--

Con la collaborazione di una guida alpina della White & Blu andremo ad introdurre con prove pratiche e alcuni concetti teorici il corretto approccio per affrontare itinerari esposti spesso definiti d'avventura. Diverse vie normali sulle Alpi o alcuni percorsi in Apuane obbligano l'escursionista ad avere una conoscenza base di nodi e manovre di corda, capacità di valutazione dell'itinerario e di studio del percorso evoluti per muoversi con sicurezza o per aiutare un compagno in difficoltà, non da meno avere delle corrette informazioni visto i molti incidenti che spesso causano questi itinerari che non necessitano una progressione classica in cordata. Scopo dello stage è quindi fare un riepilogo pratico /teorico per l'escursionista che già frequenta questi percorsi ma anche dare delle

nozioni base da ampliare a chi si affaccia a questi itinerari. Pernottamento alla Capanna Garnerone.

Argomenti trattati:

Movimentazione su terreno impervio: utilizzo mani e piedi

Nodi principali nella pratica alpinistica

Gli ancoraggi e le soste su roccia: i materiali da utilizzare, soste con protezioni naturali o a chiodi

Utilizzo della corda: corda doppia, corda fissa, assicurazione a spalla e cenni di corta corta per sicurezza

Quota e info saranno comunicati in stesura locandina informativa con dettagli all'apertura iscrizioni.

Domenica 4 Le fioriture del Monte Pratofiorito

 Appennino Tosco Emiliano	 E	Escursionistica	Luca Landucci 
---	---	------------------------	---

L'itinerario che parte dalla chiesa dell'abitato di San Cassiano di Controne sopra Bagni di Lucca raggiunge la cima di Pratofiorito, percorrendo un bellissimo anello sul sentiero dell'Alta Via dei Pastori.

Cammineremo fra boschi di carpini e castagni, praterie di erica, arrivando prima a Pian di Luco 947 mt poi dalla facile cresta fino alla cima del Prato Fiorito 1297 mt. Bellissima la vista sulle Apuane, sull'Appennino settentrionale e sulla Val di Lima. Rientreremo dunque per Foce al Trebbio

toccano un caratteristico luogo detto "Le Ravi", presente un ravaneto generato dalla grande frana del Marzo 1784 che devastò i paesi sottostanti fra cui San Cassiano dove faremo ritorno.

Anello fra prati, boschi, storia e leggende del luogo di streghe e diavoli come scrisse Pascoli in un suo racconto.

Dislivello e tempi di cammino effettivo:

D+800 m, 9 km - 5 ore.

Domenica 11 Giornata CAI Toscana Apuane: Trekking & Yoga Sul Sentiero Italia fra Aiola e Vinca



Alpi Apuane



E

Escursionistica

Davide Benedetti



Nella giornata promossa dal CAI Toscana per le Apuane, percorreremo parte del Sentiero Italia variante Apuane fra Aiola e Vinca. All'arrivo presso il Santuario Madonna della Neve di Vinca con splendidi scorci sulle cime del Pizzo d'Uccello, Cresta Garnerone, Sagro e Torri di Monzone faremo nei pressi della chiesetta la pratica yoga. Dal borgo di Aiola ricco di costruzioni tipiche del calcare cavernoso locale si sale per verso contrario il Sentiero Italia/CAI 139 arrivando prima al bivio che porta all'Eremo di San Giorgio, antichi ruderi rimasti, e successivamente alle rovine del Castellaccio di Aiola che visiteremo attraversando un villaggio fortificato del XV secolo cinto da mura

merlate. Proseguiremo poi in falsopiano su quello che è uno dei percorsi più caratteristici della zona collegamento storico dei borghi della Lunigiana locale con la Apuane, arrivando alla Madonna Vecchia di Vinca, presenti anche qui antichi ruderi segno del passaggio e dell'importanza religiosa e storica del luogo. Dopo l'ingresso nel bosco un ultimo tratto ci porterà dunque al Santuario posto a circa un chilometro dall'abitato di Vinca. Rientro per il medesimo percorso.

Dislivello e tempi di cammino effettivo:

D+400 m, 9 km - 4.30 ore.



Domenica 18 Anello del Corchia per il Canale del Pirosetto



Alpi Apuane



EE

Escursionistica per Esperti

Giovanni Ramagini
Mariano Giunta

Il monte Corchia ha un versante sud-est particolarmente suggestivo caratterizzato dai quattro imponenti torrioni. Questo anello permette una entusiasmante traversata della vetta in gran parte percorrendo la facile cresta, passando prima dal Canale del Pirosetto intaglio di una cinquantina di metri fra le torri caratteristico passaggio apuano. Dalla cima si apre una vista a 360° sulle Apuane Meridionali, sugli

Appennini e sulla costa, successivamente una discesa abbastanza ripida e un rilassante ritorno attraverso sentieri immersi nella faggeta toccando alcuni punti di notevole interesse naturalistico ci riporteranno al punto di partenza non prima di una sosta al Rifugio Del Freo.

Dislivello e tempi di cammino effettivo:

D+800 m, 10 km - 6.30 ore.

Domenica 25 Family CAI: Parco avventura Cerwood di Cervarezza (RE)

 Parco avventura Cerwood di Cervarezza	 -	-	Luca Landucci	
---	---	---	---------------	---

Uscita del gruppo Family CAI con lo scopo di avvicinare i piccoli alla montagna e all'ambiente naturale assieme alla famiglia con il supporto degli accompagnatori.

In questa occasione porteremo a giocare e imparare i ragazzi al Parco Avventura. I dettagli in locandina apposita al momento dell'iscrizione al gruppo.

Domenica 25 Peccioli, il borgo più bello d'Italia 2024 e le sue colline

 Peccioli (Pisa)	 E	Escursionistica	Mitia Santini	
--	---	------------------------	---------------	---

Premiato con la bandiera arancione dal Touring Club Italiano, Peccioli è stato nominato il borgo più bello d'Italia 2024. Visiteremo il suo centro storico che ha fatto dell'arte moderna e contemporanea la sua inconfondibile caratteristica. La passerella colorata che collega il parcheggio multipiano dalla parte vecchia alla nuova, la suggestiva terrazza panoramica in vetro dove poter ammirare un panorama unico

sulle sue verdi colline, i suoi giganti, opere che escono dal terreno, simbolo della trasformazione e rinascita del luogo faranno da contorno al nostro trekking che proseguirà immergendosi nella stupenda campagna toscana circondata da vigneti.

Dislivello e tempi di cammino effettivo:
D+400 m, 15 km - 4 ore.

Sabato 31 Giornata nazionale CAI dei sentieri

 Da Definire	 -	Sentieristica	Gruppo Sentieri	
--	---	----------------------	-----------------	---

Nell'ultimo weekend di Maggio si effettua di consuetudine la Giornata nazionale CAI dei sentieri. In questa occasione gli Operatori dei gruppi sentieri operano assieme a tutti i soci per promuovere e far conoscere l'attività di sentieristica incentivando i soci a partecipare alle

giornate di manutenzione che i gruppi organizzano sui sentieri di competenza durante l'anno. In prossimità della giornata verrà scelto in base alle necessità un percorso che necessita di manutenzione.



Domenica 1 Cresta di Nattapiana al Pizzo d'Uccello



Alpi Apuane



F

Alpinistica Facile

Massimo Terenzi
Gianni Furia



La cresta Nattapiana è una lunghissima cavalcata sulla cresta più lunga del Pizzo d'Uccello. La partenza avviene dal centro di Vinca. Si raggiunge per sentiero la foce dei Lizzari da cui si inizia la salita della lunga cresta. Lungo l'itinerario si incontrano passaggi di II grado e alcune calate in corda doppia.

Si raggiunge la vetta del Pizzo da cui si scende per la via normale sul versante est rientrando quindi a Vinca per il Sentiero Italia.

E' una cresta emozionante, che si svolge nel cuore

delle Apuane. Sulla sinistra avremo una vertiginosa parete. A destra la dolce e verdeggianti valle di Vinca.

Necessario passo sicuro, esperienza di montagna su terreni esposti e autonomia nella manovra di corda doppia. Numeri partecipanti limitato autonomi nella progressione

Dislivello e tempi di cammino effettivo:

D+800 m, 8 km - 6 ore.

Sabato 7 e Domenica 8 Stage itinerari esposti avanzato



Valle di Vinca



-

Didattica

Guida Alpina
Filippo Precetti



Continuazione dello Stage Itinerari Esposti di Maggio o per chi ha affrontato il corso nel 2024 con un ulteriore approfondimento. Con la collaborazione di una guida alpina della White & Blu andremo a mettere in pratica con delle escursioni di un certo impegno quanto acquisito nei moduli base. Vedremo ancor meglio i concetti

e le manovre acquisite precedentemente sedimentando il tutto in attività.

Quota e info saranno comunicati in stesura locandina informativa con dettagli all'apertura iscrizioni. Stage valido per chi ha già frequentato il modulo base.



Domenica 8 La costa dei barbari: Gragnola - Castello dell'Aquila - Fazzano - Equi Terme



Equi Terme



E

Escursionistica

Andrea Pellini



Escursione all'interno del Wild Summer Fest di Equi Terme. Ritrovo a Equi e trasferimento in treno a Gragnola dove inizierà il nostro percorso che passerà per il Castel dell'Aquila, imponente struttura fortificata risale forse al X secolo che domina la valle possedimento dei Malaspina, passando poi per antichi sentieri direzione Fazzano e Monte dei Bianchi graziosi borghi con

bellissime viste sul circondario e sul Pizzo d'Uccello con possibilità di fermarsi per la sosta pranzo in alcune strutture locali di qualità, scendendo poi al borgo di Mezzana e infine a Equi Terme per il consueto terzo tempo finale.

Dislivello e tempi di cammino effettivo:
D+400 m, 10 km - 4 ore.

Weekend dal 20 al 22 Salita al Monte Cevedale 3770 mt



Cavedale



F

Alpinistica Facile

Massimo Terenzi
Walter Vegnuti

Il Monte Cevedale 3769 mt è situato nel gruppo dell'Ortles-Cevedale ed è la terza cima più alta dopo l'Ortles e il Gran Zebrù. È una "classica" dell'alpinismo: le difficoltà contenute e la vicinanza relativa a diversi rifugi la rendono una meta accessibile e molto frequentata, pur trattandosi di una via interamente su ghiacciaio. Facile salita seppur da non sottovalutare per alcuni crepacci, con viste grandiose sulle cime vicine e il ghiacciaio dei Forni.

Programma di massima, sarà poi confermato al momento dell'apertura iscrizioni con locandina, alloggi e costi, numero limitato partecipanti:

Venerdì 20

Partenza con mezzi privati o pulmino in prima mattinata per Santa Caterina Valfurva, arrivo per pranzo e trasferimento in jeep navetta al Rifugio Forni 2000 mt, salita nel pomeriggio al Rifugio Pizzini 2700 per pernottare. Bellissime le viste sul Grand Zebrù e su tutto il circondario di cime.

Dislivello e tempi di cammino effettivo:

Difficoltà: **E**, D+700 m - 2 ore circa.

Sabato 21

Salita al Cevedale 3770 mt, per il ghiacciaio. Partiremo di primissimo mattino dal Pizzini con

salita su sentiero al rif. Casati 3270 mt in circa 2 ore (chiuso per ristrutturazione) e dopo essere scesi sul ghiacciaio in cordata saliamo senza grossi problemi verso SSE per i dolci pendii della Vedretta del Cevedale sempre in direzione della Forcella tra il Monte e la Cima Cevedale. Nella seconda parte il pendio si fa più ripido (attenzione alla crepacciata) fino a raggiungere la cresta di neve e ghiaccio e per questa proseguiamo verso Ovest senza particolari problemi fino alla bellissima vetta panoramica (2 ore dal Casati). Rientro per il solito itinerario al Pizzini (3.30 ore).

Dislivello e tempi di cammino effettivo:

Difficoltà: **EE** al Casati poi **Alpinistica Facile**, D+1000, D-1000 m - 7,30 ore totali.

Domenica 22

In mattinata percorreremo il nostro trekking di rientro a S.Caterina Valfurva attraverso il sentiero panoramico della Val Cedec, tra baite, ruscelli e postazioni militari (luoghi della grande guerra) transitando al rifugio Forni per arrivare in paese all'ora di pranzo. Nel primo pomeriggio partenza per il rientro con mezzi.

Dislivello e tempi di cammino effettivo:

Difficoltà: **E**, D+150 m, D-500 m - 3 ore.

Domenica 29 Le Apuane di Fosco Maraini



Alpe di S. Antonio



E / EE

Escursionistica
Escursionistica per Esperti

Stefania Cavallini



Con la creazione del "Parco Culturale le Apuane di Fosco Maraini" si è reso possibile poter trasmettere i beni materiali e immateriali legati al ricordo dell'alpinista, etnologo, fotografo, scrittore Fosco Maraini, del suo abitare, vivere, fotografare e scrivere tra le Apuane di Garfagnana. Un nuovo modo di tutelare le irripetibili ALPI APUANE così spesso considerate solo economia del marmo.

Punto di partenza è l'Alpe di S. Antonio dove attraverso i nuovi percorsi tematici arriveremo prima al cimitero dove è deposto, poi alla casa museo di Pasquigliora e infine il Monte Rovaio,

lunga cresta calcarea di quota modesta, appoggiata su uno zoccolo di prati e boschi contornato da grandi strapiombi. Ha un notevole interesse storico e naturalistico: è stato teatro il 29 agosto 1944 della più importante battaglia partigiana della Garfagnana ed è ora meta ambita da climber ed escursionisti. Negli ultimi anni è diventato famoso per la sua rustica panchina panoramica che permette di avere 360 gradi di panorama attorno.

Dislivello e tempi di cammino effettivo:
D+850 m, 8 km - 5 ore.



Domenica 6 Sentieristica per tutti!



Da definire



-

-

Gruppo Sentieri



Giornata di manutenzione sentieri aperta a tutti i soci e non per promuovere e far conoscere questa importante attività. In questa giornata andiamo a

percorrere un sentiero di competenza svolgendo la manutenzione di questo. Sarà scelto un percorso in base alle criticità a ridosso del periodo.

Domenica 13 Family CAI + Gruppo escursionismo: Sentiero delle Cascate di S. Annapelago



Sant'Annapelago



E

Escursionistica

Luca Landucci



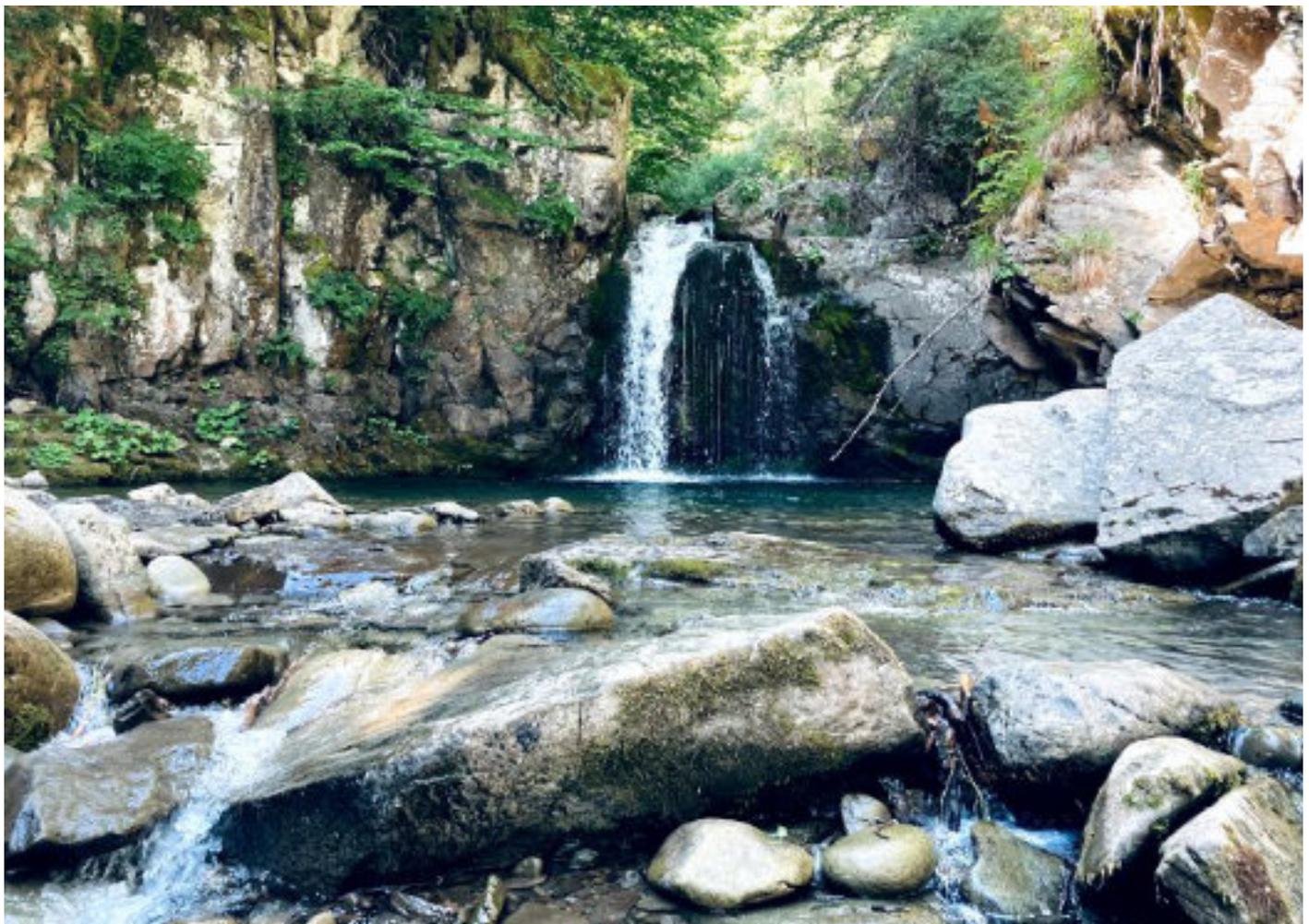
Uscita del gruppo Family CAI assieme al gruppo escursionismo con soci adulti con lo scopo di avvicinare i piccoli alla montagna e all'ambiente naturale assieme alla famiglia con il supporto degli accompagnatori.

L'uscita permetterà di completare o farne anche solo una parte del bel Sentiero delle Cascate di S. Annapelago, il percorso si sviluppa lungo il Rio

Valdarno e il Fosso del Terzino, due corsi d'acqua che scorrono a S. Annapelago, all'interno del Parco del Frignano, Lungo il tragitto incontriamo cascatelle e salti d'acqua molto suggestivi.

Dislivello e tempi di cammino effettivo:

D+450, 11 km - 5 ore



Domenica 20 Il Sentiero Italia fra il Cirone e la Cisa, anello Groppo del Vescovo



Appennino
Tosco-Emiliano



E+

Escursionistica

Nicola Di Gennaro



Percorriamo parte della tappa 23 del Sentiero Italia (sent. 00) nel crinale appenninico partendo dal Passo del Cirone 1266 mt confine fra Toscana e Emilia. Da qui si procede lungo lo 00 fino alla destinazione di tappa del SI (Passo Cisa, ci fermeremo prima): attraversata la provinciale SP 42 si asseconde il sentiero verso il Monte Borgognone che si aggira e, continuando per sterrata, si lambisce il Monte Beccaro per poi salire in vetta al Monte Fontanini.

Procedendo verso nord-ovest si arriverà a Groppo del Vescovo, toccheremo la cima e con un breve anello rientreremo sul sentiero SI tornando dunque al punto di partenza per il medesimo sentiero. Bella traversata nel nostro crinale appenninico per conoscere il Sentiero Italia.

Dislivello e tempi di cammino effettivo:

D+530, 12 km - 5 ore

Sabato 26 e Domenica 27 Anello Groppi di Camporaghena dal Cerreto per il sentiero attrezzato



Parco Appennino
Tosco-Emiliano



EE - EEA

Escursionistica per Esperti
Escursionistica per Esperti Attrezzati

Fabrizio Nucchi



Una due giorni nel cuore del nostro Appennino camminando tra boschi, antichi passi e il crinale 00 con il percorso attrezzato dei Groppi di Camporaghena.

Panorami, boschi, laghi e ambiente di montagna vera saranno lo sfondo del nostro week-end pernottando al rif. Città di Sarzana

Itinerario: Partenza il Sabato dal Passo del Cerreto in mattinata e salita verso le Sorgenti del Secchia e il Passo di Pietratagliata, antico passo fra l'Alpe di Succiso e il Monte Alto, punto di arrivo del giorno successivo per i Groppi. Scendiamo ora nella valle glaciale direzione Ghiaccioni dove è presente un bel bivacco e da qui per bosco una bella salita ci

condurrà al rifugio immerso in un bel bosco a pochi passi dal Lago di Monte Acuto. Il giorno successivo ci porteremo sul Monte Acuto e da qui inizierà il percorso dei Groppi lungo il tratto più "alpinistico" dell'Appennino Settentrionale, in un alternarsi di cime, passaggi rocciosi e creste attrezzate passando per Punta Buffanaro, e il Monte Alto fino a tornare dunque al Passo di Pietratagliata e di nuovo al Cerreto.

Dislivello e tempi di cammino effettivo (sabato):

D+700, D-366, 8 km - 5 ore

Dislivello e tempi di cammino effettivo (domenica):

D+385, D-720, 9 km - 5,30 ore

Domenica 3 Anello Camporaghena e Torsana dal Monte Alto e Buffanaro



Parco Appennino
Tosco Emiliano



EE

Escursionistica per Esperti

Camillo Biglioli



Faticoso e solitario itinerario che dalla borgata di Camporaghena ci farà salire alle vette del Monte Alto e Punta Buffanaro passando per il nostro sentiero 104 e per il sentiero ex 106 che la sezione alla data di stesura calendario ha intenzione di riaprire. Con partenza da Camporaghena si salirà per pascoli alzandosi di quota fino a percorrere la Costa di Giannandrea inoltrandoci in ambiente di alta montagna, e da lì per facili roccette all' Monte Alto 1900 mt, splendide le vedute di tutta la catena e della Lunigiana. Dopo la giusta sosta si ripartirà per la seconda parte del percorso sul sentiero di crinale 00 fino a Punta Buffanaro 1882 mt, la cima è un luogo caratteristico del crinale appenninico, selvaggio e

isolato su cresta che cala su placche nel versante emiliano, noi rientreremo per il versante nostro toscano per il sentiero 106 su terreno non facile in ambiente severo fra pascoli e boschi calandoci e perdendo quota fino a rientrare all'abitato di Torsana e da qui su comodo sentiero per Camporaghena (possibile variante più alta diretti in caso di bisogno). Itinerario impegnativo per dislivello, lunghezza in ambiente di alta montagna isolato, con poca acqua ma di straordinaria bellezza

Difficoltà, dislivello e tempi di cammino effettivo:
D+1200, 11km - 8 ore

Weekend dal 28 al 31 Le Odle dalla Val Gardena



Le Odle (Val Gardena)



E - EEA

Escursionistica
Escursionistica per Esperti Attrezzati

Accompagnatori
CAI Fivizzano



Il Parco naturale Puez-Odle è delimitato a nord dal Passo delle Erbe e a sud dal Passo Gardena, a est il parco si estende fino alla Val Badia, ad ovest fino alle Valli di Funes e Gardena. La parte settentrionale è dominata dal complesso delle Odle di Eores, di Funes e dal Sas da Pütia, la parte meridionale dagli altipiani della Gherdenacia, del Sassongher, dal Gruppo del Puez con la Vallunga, e dal Gruppo del Cir. Il parco può essere considerato un "libro aperto" sulle Dolomiti. I geologi, infatti, vi possono osservare tutti tipi di roccia, gli sconvolgimenti tettonici ed i fenomeni di erosione più caratteristici.

due itinerari su due 3000 del gruppo con percorsi attrezzati e facili ferrate: il Sass Rigais e il Piz Duleda con bellissimi panorami che rimarranno sicuramente impressi.

Programma sintetico di massima che sarà poi definito e descritto in apertura iscrizioni e locandina durante l'anno:

Giovedì 28:

Gruppi A e B - Santa Cristina 1400 mt - Rifugio Firenze 2040 mt
D+500 / 1.40 ore - 4 km- diff. E-escursionistica

Venerdì 29:

Gruppo A: Anello del Monte Pic dal Rif. Firenze
D+ 300 D- 600 / 3.5 ore / E-Escursionistica
Gruppo B: Rifugio Firenze - Sass Rigais 3025 m per la ferrata omonima
D+1000 / 5 ore - diff. EEA escursionisti esperti attrezzati facile

Sabato 30:

Gruppo A: Anello del Sassolungo dal Passo Sella

Pernotteremo per i quattro giorni al Rifugio Firenze 2040 m nel cuore del parco salendo da S.Cristina in Val Gardena raggiunta con autobus .

Le escursioni proposte saranno per due gruppi:

gruppo A escursionistico che camminerà per alpeggi, malghe e percorsi di difficoltà più contenuta ma comunque per soci abituati a camminare in montagna, con splendidi itinerari di ampio respiro per conoscere il Parco e le famose guglie delle Odle e delle Dolomiti.

gruppo B escursionisti esperti che saliranno su

D+ 270 D- 770 / 4.30 ore / E-Escursionistica

(in caso di problemi per il trasferimento al Passo Sella, anello del Rif. Puez o del Rif Stevia)

Gruppo B: Rifugio Firenze - Piz Duleda 2909 m per il relativo sentiero attrezzato

D+950 / 5 ore - diff. EEA escursionisti esperti attrezzati facile

Domenica 31

Gruppi A e B - Rif. Firenze - Sacceda, anello dei laghi

D+200 (discesa con impianti a S. Cristina) / 3 ore - diff. E-escursionistica.

Direzione Attività

Luca Landucci, Mitia Santini, Fabrizio Nucch, Andrea Pellini, Nicola Di Gennaro



Domenica 7 Anello Vietina - Folgorito - Pasquilio



Alpi Apuane



E

Escursionistica

Mariano Giunta



Trattasi di un giro ad anello con partenza dalla frazione di Piazza di Montignoso in località Palmenzona (parcheeggio 150 mslm).

Inizio su strada asfaltata fino alla dismessa segheria di Foccola, all'imbocco del percorso Linea Gotica che attraversa la frazione di Vietina e conduce fino a Col di Melo, alle pendici del Monte Folgorito (912 mslm). Dopo una panoramica a 360 gradi della costa marina da Livorno a La Spezia fino all'Altissimo alle spalle, ci immettiamo nel sentiero di cresta che conduce al Monte Carchio fino al passo delle Forche, snodo storico per la liberazione italiana nell'ultima guerra

mondiale.

Scendendo dal passo, prenderemo il sentiero 140 fino alla foce del Campaccio (825 mslm) e subito dopo al Pasquilio visitando la chiesetta dei partigiani o delle beffe. Proseguendo e costeggiando il Torrione raggiungiamo l'abitato di Sant'Eustachio per poi chiudere l'anello a Foccola e successivamente al punto di partenza.

Dislivello e tempi di cammino effettivo:

D+900, 13 km - 6 ore



Domenica 14 Family CAI + Gruppo escursionismo: Tramonto sul Borla



Alpi Apuane



E

Escursionistica

Luca Landucci
Andrea Pellini



Uscita pomeridiana del gruppo Family CAI assieme al gruppo escursionismo con soci adulti con lo scopo di avvicinare i piccoli alla montagna e all'ambiente naturale assieme alla famiglia con il supporto degli accompagnatori. In questa uscita uniremo il gruppo Family con il gruppo escursionistico con il classico

anello del Borla - Ballerino a Campocecina per vedere il tramonto. Cena per tutti al rif. Carrara a Campocecina.

Dislivello e tempi di cammino effettivo:
D+250, 7 km - 3.30 ore

Domenica 21 Lizza del Serpente al Corchia



Alpi Apuane



EE

Escursionistica per Esperti

Caterina Pagano



Si parte da Levigliani, all'Anfro del Corchia si imbecca il sentiero delle Voltoline, che verrà abbandonato dopo poche centinaia di metri per imboccare la lizza detta del Serpente o delle Voltoline, una ripida e non del tutto evidente traccia erbosa che tocca un famoso ingresso del complesso carsico dell'Anfro, il più basso, da cui nelle stagioni calde soffia una grande quantità di aria. La via è molto ripida e si conclude sulla cresta del monte Corchia, da qui raggiungeremo la vetta, per poi discendere

attraverso tracce nel retrocorchia fino a intercettare il sentiero che conduce al rifugio Del Freo, dove sarà possibile rifocillarsi e trovare acqua. Il rientro avverrà per il passo dell'alpino e il Sentiero delle Voltoline, fino all'abitato di Levigliani.

Dislivello e tempi di cammino effettivo:
D+1000, 10 km - 6 ore

Sabato 27 Evento Lunigiana Skyrace: Monte Tondo dal Passo Cadin



Alpi Apuane



E

Escursionistica

Fabrizio Nucchi



Dopo l'edizione 0 per il 2025 collaboriamo alla prima edizione della **Lunigiana Skyrace, gara di corsa in montagna organizzata dall'associazione sportiva locale con partenza e arrivo a Fivizzano.**

Nostro compito sarà quello durante l'anno di verificare percorso, progettare la cartellonistica e dare supporto con volontari durante l'evento.

Proponiamo nella giornata un'uscita sul Monte Tondo dal Passo Cadin oggetto di parte della gara, tutte le info ed eventuali altri eventi legati saranno comunicati durante l'anno.

Dislivello e tempi di cammino effettivo:
D+800, 10 km - 5 ore

Domenica 5 Sentieristica per tutti!

 Da definire
  -
  -
 Gruppo Sentieri
 

Giornata di manutenzione sentieri aperta a tutti i soci e non per promuovere e far conoscere questa importante attività. In questa giornata andiamo a

percorrere un sentiero di competenza svolgendo la manutenzione di questo. Sarà scelto un percorso in base alle criticità a ridosso del periodo.

Domenica 12 Anello Bocca di Magra Trekking & Yoga: Anello del Caprione: Bocca di Magra - Montemarcello

 Parco Montemarcello
  E
 Escursionistica
 Davide Benedetti
 

Il promontorio del Caprione rappresenta l'estremità orientale della Liguria, stretta tra il Fiume Magra e il Golfo di La Spezia. Una serie di dolci colline non particolarmente elevate, lambite dalle acque del golfo spezzino, che formano alcune deliziose baie e nell'insenatura di Bocca di Magra foce del fiume. Il percorso che faremo consente di attraversare a mezza costa la parte meridionale del Parco di Montemarcello, salendo da Bocca di Magra fino al paese omonimo per il sentiero 433 (Alta Via del Golfo). Dopo una visita del centro storico del paese

con bei scorci sul Golfo dei Poeti, usciremo dal borgo percorrendo parte del giro del Monte Marana per poi tornare al punto di partenza scendendo dal sentiero 422 a nord nel bosco terminando sulla pedonale di Bocca di Magra.

La pratica yoga a discrezione dell'insegnante sarà svolta qui o alla partenza o all'arrivo dell'escursione.

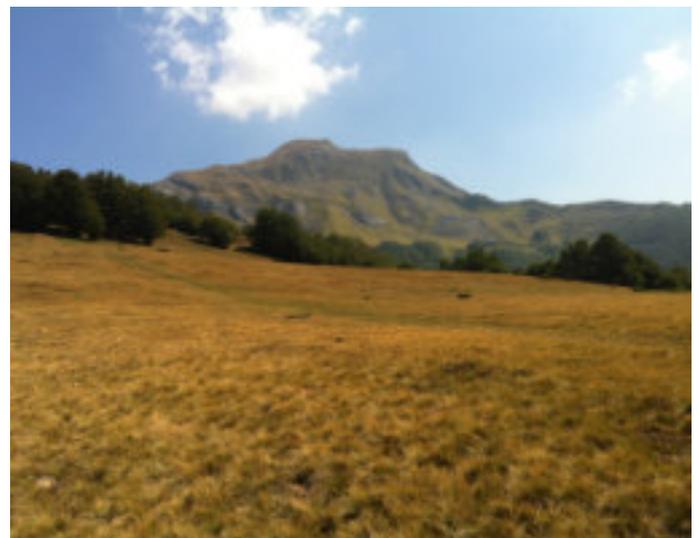
Dislivello e tempi di cammino effettivo:
D+300, 7 km -3 ore

Domenica 19 "Al pivarol c'al vin dal ciel": Anello dei Prati di Sara dal rif. Monte Orsaro

 Parco Appennino Tosco Emiliano
  E
 Escursionistica
 Andrea Pellini
 

Escursione dal Rifugio Monte Orsaro ai Prati di Sara durante il periodo autunnale. Un'occasione per visitare un bellissimo luogo dell'Appennino reggiano e conoscere la storia di David Kirkpatrick, il mad piper dei SAS scozzesi che nel 1945 qui fu paracadutato suonando una cornamusa. Fu protagonista di rocambolesche vicende insieme ai partigiani locali e che poi furono cantante nella canzone "Al Pivarol c'la vin dal ciel" dei Modena City Ramblers.

L'escursione inizia in prossimità del rifugio Monte Orsaro 1300 mt, dove lasceremo le auto. Saliremo comodamente per strada sterrata e sentiero



sovrastati dal Monte Cisa sino al passo Cisa (1550 mt.). Da qui proseguiremo immersi nella faggeta costeggiando le pendici settentrionali del Monte Bagioletto e raggiungeremo in graduale salita la panoramica località dei prati di Sara (1611 mt.). Una lunga e panoramica dorsale ci condurrà ai piedi del versante nord-nordovest del Monte Cusna. Cominceremo quindi a scendere attraverso un bel sentiero che ci porterà ad intercettare la strada

sterrata lasciata al mattino.

Visto il trasferimento stradale non breve si potrà valutare l'utilizzo di un autobus, da definire durante l'anno

Dislivello e tempi di cammino effettivo:

D+500, 10 km -4,30 ore

Domenica 26 Anello di Campiglia alle piscine naturali di Punta Pineda



Parco Cinque Terre



EE

Escursionistica per Esperti

Nicola Di Gennaro



La caratteristica di Punta Pineda è che le rocce creano una barriera naturale dietro cui si trovano vere e proprie vasche naturali, dove l'acqua di mare entra creando un suggestivo effetto piscina (in passato usati per ricavare sale dall'acqua marina).

Andremo a visitare il luogo con un itinerario non banale per terreno e dislivello non facilmente immaginabile come escursione al mare.

Percorso ad anello che da Campiglia, passando per il colle Telegrafo ci porterà ad imboccare il sentiero molto scosceso che scende verso Punta Pineda dove

vedremo le piscine naturali, da lì andremo sulla spiaggia a prendere il sentiero "traccia" su terreno impervio ma attrezzato con corde passamano che in leggera esposizione porta a Punta Castagna dove tempo fa c'era la famosa altalena. Risaliremo verso il Telegrafo per poi ritornare al punto di partenza a Campiglia.

Dislivello e tempi di cammino effettivo:

D+1000, 14 km - 7 ore



Domenica 2 Grande anello della valle degli Alberghi e la Forcella di Porta

 Alpi Apuane
 
EE
Escursionistica per Esperti
 Luca Landucci
 

Anello senza vetta di notevole impegno fisico ma di grandissima soddisfazione, in un ambiente tra i più suggestivi delle Apuane. Il punto di partenza è la località di Biforco 366 mt, inizialmente si segue fedelmente la marmifera (sent. 167) per alcuni ripidi tornanti, superando zone di estrazione tra le quali la Cava Romana (inattiva), si segue dunque la Via di Lizza degli Alberghi salendo poi verso Casa Carpano. Ora il sentiero 167 diventa una traccia si entra in un ambiente selvaggio, obliquando ai piedi delle rocce della Piastra Marina. Superiamo un anfratto utile come ricovero di emergenza per tornare a salire decisi sino a giungere a Forcella di Porta (1747 m), da

qui arriveremo al Bivacco Aronte alla Focolaccia. Per il rientro scenderemo dal sent. 36 Lizza del Paduello calando su Foce Vettolina 1019 mt, passando alcuni facili cavetti torneremo al punto di partenza per la cava abbandonata delle Borre Cerignano o l'omonimo canale verso Biforco. Escursione adatta a escursionisti molto allenati visto dislivello tipo di terreno e esperti a muoversi su terreni non facili seppur in ambito escursionistico.

Dislivello e tempi di cammino effettivo:
D+1420, 8 ore per circa 11 km

Domenica 9 Giornata in falesia per tutti

 Da Definire
 
I
Arrampicata Facile
 Massimo Terenzi
 

Una giornata in falesia arrampicando con gli istruttori della scuola Lunigiana Verticale del CAI Fivizzano presso una delle tante falesie del territorio.

Attività adatta anche a chi muove i primi passi o neofiti.

Domenica 16 Family CAI: La raccolta delle castagne al borgo di Apella

 Apella
 
E
Escursionistica
 Luca Landucci
 

Uscita di fine anno del gruppo Family CAI con lo scopo di avvicinare i piccoli alla montagna e all'ambiente naturale assieme alla famiglia con il supporto degli accompagnatori.

L'uscita permetterà di far conoscere le castagne, prodotto principe del nostro territorio. Faremo un'escursione in zona Apella sul Trekking

Lunigiana verso Compione dopo aver visto il parco del paese con animali e con il contributo dell'Agriturismo Montagna Verde visiteremo l'essiccatoio. A pranzo ci fermeremo all'agriturismo.

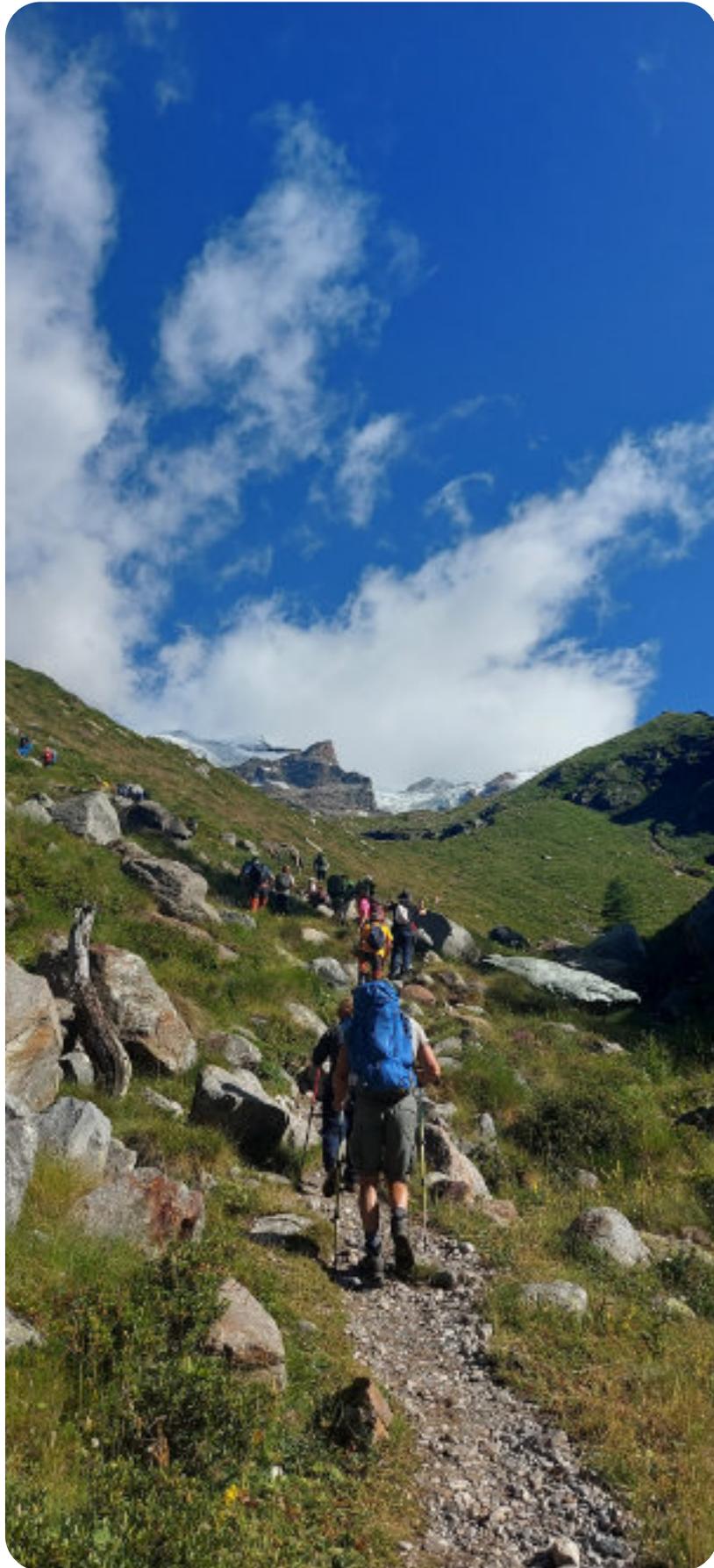
Dislivello e tempi di cammino effettivo:
D+200, 6 km - 2,30 ore

Domenica 23 Sentieristica per tutti

 Da definire
 
-
-
-
 Gruppo Sentieri
 

Giornata di manutenzione sentieri aperta a tutti i soci e non per promuovere e far conoscere questa importante attività. In questa giornata andiamo a

percorrere un sentiero di competenza svolgendo la manutenzione di questo. Sarà scelto un percorso in base alle criticità a ridosso del periodo.



Vi Aspettiamo!