Anni 2010 Alpi Graie salendo al Rocciamelone

Attività Sociali

Anni 20 - Escursione sociale Alpi Apuane

Anni 20 - escursione sociale Monte La Nuda

GENNAIO

Alpinismo Giovanile CAI La Spezia: segue locandina su canale whatsapp e canali social

11 GEN **Prima sgambata in Riviera: Vernazza - Levanto**

Prima uscita stagionale. Raggiunta Vernazza con il treno si prende il sent. 508 e con ripido andamento si raggiunge il santuario di Nostra Signora di Reggio (m 320) dove incroceremo il sent. 582 che ci condurrà fino al Termine (m 544), con bellissima vista panoramica sul mare, in mezzo alla macchia mediterranea su terreni di origine sedimentaria. Attraversata la strada provinciale ci inoltreremo sulla AV5T con un percorso di cresta che transita sul M.Soviore (m 620), punto più alto del nostro percorso, per poi incrociare successivamente il sent. 591C per Colla di Gritta. Proseguiremo sempre in cresta fino alla Colla dei Bagari (m 361), antica zona di ricerca mineraria, calpestando l'antico fondo oceanico costituito da rocce ofiolitiche. Con il sent 572, infine, scenderemo a Levanto.

Difficoltà: E Percorrenza: 6h Dislivello: 790 m Trasporti: Treno

Accompagnatori: Paola Nicoli 338 1335314, Stefano Pintus 339 8373537

18 GEN **Anello di Piandibarca "Il Medioevo ligure tra castelli e borghi"**

Partendo da Piandibarca effettueremo un'interessante escursione storico-culturale e ambientale ad anello, che ci porterà a visitare alcuni borghi situati a ridosso del crinale delle Cinque Terre. Raggiungeremo e visiteremo inizialmente Corvara, per poi proseguire nel bosco verso Bovecchio e Camedone. Dopo una breve sosta per il pranzo ripartiremo con destinazione Ponzò, dove effettueremo un'ulteriore visita, per poi rientrare a Piandibarca attraverso il bosco e i terreni coltivati.

Difficoltà:T/E Percorrenza: 7 h Dislivello: 350 m Trasporti: Mezzi Propri

Accompagnatori: Carlo Mazza 329 1758842 Giorgio Raso

24 GEN **Gruppo Seniores: anello Bocca di Magra-Montemarcello**

Lerici – località Catene – Monte Branzi – Monte Rocchetta - La Serra – Lerici

Percorrenza: 3,30 h Trasporti: Autobus di linea

Accompagnatori: Ernestino Benincasa 329 4512528- Vincenzo Di Meo 340 3183705

25 GEN **Creuze di Chiavari : Anello delle 5 torri**

L'escursione ad anello parte dal centro di Chiavari , risale il crinale di Leivi e rientra a Chiavari attraverso Maixena.

E' un percorso attraverso i paesaggi tipici della Liguria, splendide viste sul mare, ripide scalinate, orti, piccoli uliveti e boschetti di castagni e consente di godere di un'ampia vista sulle montagne del primo entroterra.

Si chiama così perché lungo il tragitto si incontrano una torre medioevale e quattro torri campanarie con relative chiese. Consente inoltre di attraversare piccoli borghi collegati dalle tipiche "creuze" cantate da Fabrizio De Andrè.

Difficoltà: E Percorrenza: 4h Dislivello: 490 m Trasporti: Treno

Accompagnatori: Cristina Borzacca 347 7670625, Stefano Pintus 339 8373537

FEBBRAIO

Alpinismo Giovanile CAI La Spezia: segue locandina su canale whatsapp e canali social

1 FEB **Anello della Verruca**

Escursione ad anello sui monti pisani, che prevede un'agevole salita, prevalentemente lungo stradelli forestali, verso la rocca della Verruca. Il percorso è molto panoramico e non particolarmente impegnativo.

Difficoltà: E Percorrenza: 5h Dislivello: 400 m Trasporti: Mezzi Propri

Accompagnatori: Pietro Andreani 328 7365774

8 FEB **Ciaspolata Passo del Cerreto: Bivacco Rosario**

Lasciata la macchina al monumento dei partigiani (1150m) ci dirigiamo verso il lago Padule per poi raggiungere il passo della Crocetta; da qui ci inoltriamo nel vallone dell'Inferno che, con qualche tratto ripido, ci conduce sino al bel pianoro dove è situato il bivacco (1620m). Per la discesa, tornati sui propri passi sino a quota 1450 m, giriamo a sinistra e, percorrendo approssimativamente il sentiero 196, torniamo al parcheggio.

Difficoltà: EAI - F Percorrenza: 6h Dislivello: 500 m Trasporti: Mezzi Propri

Accompagnatori: Accompagnatori: Paola Nicoli 338 1335314, Stefano Pintus 339 8373537, Gianluca Tinghi 3396660115

15 FEB **Anello Rapallo – Monte Pegge – Montallegro – Rapallo**

L'escursione ad anello ha inizio nel centro di Rapallo (quota 5 m s.l.m.), da dove si imbocca il sentiero in direzione di Montallegro. La mulattiera lastricata sale con pendenza costante tra ulivi e macchia mediterranea, offrendo ampi scorci sul Golfo del Tigullio. Poco sotto il Santuario di Montallegro (612 m), si devia a sinistra seguendo le indicazioni per il Monte Pegge (circa 800 m). La salita, più ripida ma breve, conduce al Rifugio Margherita dei Fieschi (CAI Rapallo), situato in splendida posizione panoramica, con vista sul mare e sull'entroterra ligure. Dal rifugio si prosegue in discesa verso il Santuario di Montallegro, lungo un sentiero che attraversa un bosco misto di castagni e querce. Dopo una sosta al santuario, si chiude l'anello seguendo il tracciato che scende verso Rapallo lungo un diverso ramo della mulattiera, oppure utilizzando la funivia che collega direttamente Montallegro al centro abitato.

Difficoltà: E Percorrenza: 5h Dislivello: 850m Trasporti: Treno

Accompagnatori: Monica Gamba 347 8816382, Giorgio Raso 331 1136695

Anni 20 - Salita a Punta Gnifetti e Punta Parrot.jpg

Anni 30 - Escursione sociale Cornoviglio

Anni 30 - Dedica di un socio della sezione - Alpi Apuane

21 FEB **Gruppo Seniores: Fezzano-Portovenere**

Fezzano – Casa Carame – Casa Villano – Casa Bondoni – Sella Derbi – Rifugio Muzzerone – Portovenere

Percorrenza: 3,30 h Trasporti: Autobus di linea

Accompagnatori: Ernestino Benincasa 329 4512528 , Vincenzo Di Meo 340 3183705

21-22 FEB **Ciaspolate a Bardonecchia**

E' il modo più affascinante per esplorare Bardonecchia e le sue montagne d'inverno nel silenzio dei boschi innevati. Incantevole escursione che si addentra nella splendida Valle Stretta seguendo l'omonimo torrente fino a raggiungere la caratteristica borgata alpina di Grange della Valle Stretta.

Difficoltà: E Percorrenza: 4/5 h Dislivello: 300m Trasporti: Auto

Accompagnatori: Maurizio Cattani 338 7982234 Pietro Andreani 328 7365774

MARZO

Alpinismo Giovanile CAI La Spezia: segue locandina su canale whatsapp e canali social

1 MAR **Anello del monte Treggin e l'antica torbiera di Bargone**

Da Bargone si sale lungo un sentiero nel bosco fino al Monte Treggín (818 m), panoramico sulla Val Petronio. Proseguendo lungo la cresta, il tracciato diventa più impegnativo (EE) con tratti rocciosi e ripidi, fino alla vetta del Monte Roccagrande (987 m), da cui si gode un ampio panorama sul mare e sull'entroterra. Il rientro avviene ad anello scendendo verso Bargone.

Difficoltà: E/EE Percorrenza: 5h Dislivello: 600m Trasporti: Mezzi Propri

Accompagnatori: Carlo Mazza 3291758842, Raso Giorgio 3311136695, Stefano Pintus 3398373537

7-8 MAR **Ciaspolata Casoni di Profecchia**

Sabato partiremo per il P.so delle Radici, San Pellegrino in Alpi- rifugio Pradaccio- P.so Radici. Pernottamento rifugio Casoni di Profecchia.

Domenica sentiero n°54 (rifugio Celle - Bocca di Massa, per strada bianca, P.so Forbici) si interseca il sentiero 00 GEA - P.so Giovarello- Monte Giovarello (1760) – Casone di Profecchia.

Obbligo: Artva,Sonda,Pala.

Difficoltà: EAI - E Percorrenza: 5+4 h Dislivello: 200 + 350m

Trasporti: Mezzi Propri

Accompagnatori: Paolo Lavagnino 348-3115580 - Giovanni Moruzzo 328-3666888 - Daniele Bellandi

15 MAR **Via del Volto Santo: da Piazza al Serchio a Villetta San Romano**

Percorriamo un tratto della via del Volto Santo, storica via medioevale che da Pontremoli, dopo aver attraversato la Toscana per 160 Km porta il pellegrino alla Statua lignea del Volto Santo, venerata sin dal Medioevo e custodita a Lucca nel Duomo di San Martino. Noi percorreremo la tratta che va da Piazza al Serchio a Villetta San Romano, paesi facilmente raggiungibili con il treno. Il tracciato raggiunge la Fortezza delle Verrucole, un sito medievale molto importante che sovrasta il piccolo centro abitato di Verrucole e da cui si gode di una bella vista sulla Garfagnana (possibilità di visita). Per raggiungere Villetta San Romano attraversiamo i bellissimi borghi di San Romano, Sillicagnana, Sambuca .

Difficoltà: E Percorrenza: 7 h Dislivello: 400m Trasporti: Mezzi Propri/Treno

Accompagnatori: Cristina Borzacca 347 7670625 Stefano Pintus 339 8373537

22 MAR **GIORNATA DELL'ACQUA - La Cascata dell'Acquapendente**

La Cascata dell'Acquapendente è una cascata originata dal salto di un ramo del canale Deglio, affluente del Canale Versilia a sua volta tributario del fiume Vezza.È raggiungibile con un sentiero ben segnato, che parte dal paese di Pruno.

Difficoltà: E Percorrenza: 1 h Dislivello: 264m Trasporti: Mezzi Propri

A*ccompagnatori*: Laila Ciardelli 348 7478928

28 MAR **Gruppo Seniores: anello Bocca di Magra-Montemarcello**

Camogli – San Rocco – Sella Gaixella – Pietre strette – Olmi – Portofino

Percorrenza: 3,45 h Trasporti: Autobus di linea/Treno

Accompagnatori: Ernestino Benincasa 329 4512528, Vincenzo Di Meo 340 3183705

29 MAR **Monte Incisa e Monte Crocetta**

Dal Passo del Bracco – Rientro da Mezzema

Dal Passo del Bracco (580 m), si prende il crinale principale (Segnato 640) che degrada verso il mare, toccando alcune vette che formano il crinale stesso: Monte Salto del Cavallo, Monte Pian del Lupo, Monte Incisa, Monte Crocetta, quest'ultimo caratterizzato da una grande croce di legno. Dopo poco con il sent. 641 si risale verso nord arrivando al paese di Mezzema dove si prosegue per rientrare al Passo del Bracco.

Difficoltà: E Percorrenza: 6h Dislivello: Trasporti: Auto

Accompagnatori: Athos Zanarini 3296678509, Caterina Messina 3345975821

Anni 50 - Tracciatura sentieri

APRILE

Alpinismo Giovanile CAI La Spezia: segue locandina su canale whatsapp e canali social

12 APR **Traversata Manarola Porto Venere**
Partenza dal borgo di Manarola e percorrendo l'iconica via dell' Amore si raggiunge Riomaggiore che attraverseremo usufruendo di un panoramico sentiero sul mare. Da lì raggiungeremo il Santuario di Montenero e proseguiremo per il colle del telegrafo dove imboccheremo l'alta via 5 terre che ci condurrà a Portovenere. Tra Campiglia e Portovenere si segnalano brevi tratti in leggera esposizione.
Difficoltà:E - EE Percorrenza: 6/7 h Dislivello: 780m Trasporti: Treno/Bus
Accompagnatori: Marco Cidale 349 3926514, Maurizio Cattani 338 7982234

18 APR **Gruppo Seniores: Pieve di Zignago – Castellaro – Colle Fiorito (La Via dei Monti)**
Rocchetta Vara – Castellaro – Colle Fiorito (ritorno medesimo percorso)
Percorrenza: 4,30 h Trasporti: Mezzi Propri
Accompagnatori: Ernestino Benincasa 329 4512528, Vincenzo Di Meo 340 3183705

19 APR **Alpi Apuane: Monte Castagnolo (1011MT)**
SI parte dal Paese di Forno (mt 233) con il sentiero 161, passando per il il paese di Celia Caldia; attraverso un sentiero impervio giungeremo sul Monte Castagnolo da dove potremo godere di un meraviglioso panorama sulle vette sovrastanti. Scenderemo attraverso piane terrazzate al paese di Resceto. (Qui avremo precedentemente lasciato alcune auto per portare gli autisti a riprendere le auto parcheggiate alla partenza).
Difficoltà: E Percorrenza: 6h Dislivello: 750m Trasporti: Auto
Accompagnatori: Monica Gamba 347 8816382, Stefano Resasco 333 2612006

25 APR **Linea Gotica**
Percorso ad anello che da Colle Panestra raggiunge la vetta del monte Rovaio per rientrare a Piglionico.
Difficoltà: E Percorrenza: 6h Dislivello: 250 m Trasporti: Auto
Accompagnatori: Laila Veneri 347 445087

26 APR **Ferrata Deanna Orlandini**
Dal Park di Crocefieschi (GE), in circa 30', si arriva alle Rocche di Reopasso, raggiungendo il primo colletto dove, poco sopra, ha inizio la ferrata, completamente sviluppata sulla caratteristica roccia del conglomerato. La ferrata è divisa in 4 settori: l'Anchise, l'imponente Biurca, un settore di trasferimento per arrivare infine alla Cadrega do Diao, con il suo bel pilastro verticale; tra ogni settore è presente una possibile via di fuga. Dalla vetta si scende attraverso un diedro canale attrezzato con cavo e un crinale con tratti attrezzati sino a riprendere il sentiero per Crocefieschi.
Difficoltà: EEA – D - F Percorrenza: 6h Dislivello: 400m Trasporti: Mezzi propri
Accompagnatori: Paola Nicoli 338 1335314, Stefano Pintus 339 8373537, Gianluca Tinghi 3396660115

Anni 30 - Gruppo di escursionisti Passo Focoletta

Anni 80 - Alba sul Pizzo d_Uccello

MAGGIO

Alpinismo Giovanile CAI La Spezia: segue locandina su canale whatsapp e canali social

3 MAG **Passo del Ghiffi – Passo della Scaletta – Passo dei Porciletti – Incisa – Prati di Cantomoro – Rifugio Aiona – Pratomollo – Passo della Scaletta – Passo del Ghiffi**

L'itinerario si snoda all'interno del Parco dell'Aveto, in un suggestivo anello escursionistico che attraversa boschi, pascoli e panorami d'alta quota dominati dal Monte Aiona. Si parte dal Passo del Ghiffi, punto di accesso tra boschi di faggi e conifere, per salire dolcemente al Passo della Scaletta, dove si apre la vista verso la valle sottostante. Da qui si prosegue lungo sentieri ben tracciati fino al Passo dei Porciletti, area prativa e panoramica che segna il confine tra le valli. La discesa verso Incisa attraversa ambienti più aperti, ricchi di pascoli e radure, fino a raggiungere i Prati di Cantomoro, splendida area erbosa ideale per una sosta. Il percorso continua poi verso il Rifugio Aiona, situato a quota 1.700 m circa, punto strategico per ammirare l'ampio panorama sull'Appennino ligure e sulle Alpi Marittime nelle giornate limpide. Dal rifugio si prosegue in direzione di Pratomollo, località caratterizzata da pascoli e antiche costruzioni pastorali, prima di tornare verso il Passo della Scaletta. Da qui si ridiscende infine al Passo del Ghiffi, chiudendo l'anello.

Difficoltà: E Percorrenza: 7h Dislivello: 600m Trasporti: Auto

Accompagnatori: Giorgio Raso 331 1136695, Carlo Mazza 329 1758842, Monica Gamba 347 8816382

10 MAG **Monte Piglione da Groppa**

Escursione semplice e appagante che partendo dall'alpeggio di Groppa arriva sul monte Piglione, dove nel periodo primaverile è possibile ammirare, oltre a una vista a 360° su Apuane, Appennino e mare, spettacolari fioriture di giunchiglie e orchidee selvatiche che colorano i suoi prati. Dopo aver toccato sia la vetta Sud che quella Nord del Monte Piglione si prosegue fino a Campo all'Orzo e a Foce del Crocione e si torna indietro dal sentiero 103.

Difficoltà: EE Percorrenza: 6h Dislivello: 600m Trasporti: Auto

Accompagnatori: Paola Biscione 339 4434046, Maurizio Cattani 338 7982234

17 MAG **Anello del Monte Pelata**

Partendo dal Passo della Cisa (Mt 1041) saliamo a sinistra lungo il crinalino della faggeta dove il sentiero diventa più ampio e arriviamo in cima al Monte Grotta Mora (mt.1419); successivamente raggiungiamo il Monte Pelata (mt 1428). Attraverso una ripida discesa ci dirigeremo verso la Rocca di Malzappello (mt 1400), da dove deviamo verso il lago Martino per il sentiero 00 e, da dove torneremo al

Anni 80 - Salita alla Marmolada - Punta Penia

Anni 90 - Corso di scialpinismo Alpi Marittime

Passo della Cisa.
Difficoltà: E Percorrenza: 5h Dislivello: 400m Trasporti: Auto
Accompagnatori: Stefano Resasco, Monica Gamba 347 8816382

23 MAG **Escursione intersezionale cai Chieri e UGET Isola del Tino**

23 MAG **Gruppo Seniores: Piani di Bargone**
Colli di Sopra – passo del Bocco di Bargone – Piani di Bargone – miniere di Monte Zenone – Colli di Sopra
Percorrenza: 4,30 h Trasporti: Mezzi Propri
Accompagnatori: Ernestino Benincasa 329 4512528, Vincenzo Di Meo 340 3183705

24 MAG **TAM Monte Gottero giornata della Biodiversità**
Ci troviamo all'interno di uno dei più rilevanti Siti di Interesse Comunitario (SIC) dell'Appennino settentrionale, importante per la conservazione degli habitat forestali e per la tutela di specie endemiche o rare. La vegetazione dell'area è caratterizzata in buona parte da faggi, mentre alle quote inferiori prevalgono castagni e cerri. La montagna e l'area circostante fanno parte del SIC denominato Monte Gottero – Passo del Lupo (codice IT1342908).
Partenza dal Passo della Cappelletta (1085 m), Passo del Lupo (1250) salita al Monte Gottero (1640 m), Foce Tre Confini (1408) e rientro al Passo della Cappelletta (Anello).
Difficoltà:E Percorrenza: 5h Dislivello: 600m Trasporto: Auto proprie
Accompagnatori :Carlo Mazza - Monica Gamba - Giorgio Raso 3311136695

30-31 MAG **Appennino Tosco-Emiliano: Crinale del Gruppo del Monte Albano**
1 Giorno: partenza il sabato pomeriggio con avvicinamento alla zona dell'escursione.
2 Giorno: si parte fra le case dell'abitato di San Pellegrino in Alpe con il sentiero 550 (ex 50). Inizialmente si sale con discreta pendenza, fino a raggiungere le pendici boscose dell'Alpe di San Pellegrino; tramite un piacevole sentiero si esce finalmente allo scoperto e ci si avvicina alla località "I Sassi" posta poco sotto il crinale, dove continueremo su strada forestale carrabile e ben tenuta.
Presso la località "I Sassi" è presente un pannello didattico che illustra e racconta la leggenda su San Pellegrino e il Diavolo. Da qui, dopo aver percorso un brevissimo tratto di strada forestale, si prende a sinistra il sentiero di crinale 00 che, alternando più o meno brevi tratti boscosi ad altri allo scoperto su prati, ci condurrà nei pressi del monte Spicchio. Per raggiungerlo bisogna arrivare alla sella proseguendo a sinistra su un breve tratto fuori dal sentiero 00.

Il monte Albano è costituito da tre quote alte più o meno uguali. La prima è quella che si incontra sullo 00 che presenta un piccolo cippo, la seconda è poco più avanti ricoperta quasi del tutto da alberi e l'ultima, la più alta, erbosa, si trova a destra. Al centro di queste tre cime si trova una conca erbosa circolare di origine glaciale; da qui si sale verso la cima più alta. Il crinale erboso si presenta ampio, ma molto aereo con pendii laterali quasi verticali. Dalla cima del monte Albano si scende dall'altra parte seguendo una traccia su erbe ripide e poi nel bosco fino a trovare il sentiero 546 (ex 46) che prosegue nel bosco fino ad un rifugio Burigone. Proseguendo sulla strada forestale, incontreremo un punto panoramico aperto chiamato Case Pianaccione; si prosegue sulla forestale tornando verso San Pellegrino in Alpe.
*Difficolt*à: E Percorrenza: 6/7 h Dislivello: 500m Trasporti: Auto
Accompagnatori: Maurizio Cattani 338 7982234

GIUGNO

Alpinismo Giovanile CAI La Spezia: segue locandina su canale whatsapp e canali social

07 GIU **Le Cave Gruzze**
Partendo dal paese di Resceto risaliremo lungo i resti di un'antica via di lizza, il cui punto più alto è costituito dalle cave della Focetta dell'Acqua Fredda a 1600 metri.
Partendo dall'alto ecco una breve descrizione della via di lizza: il primo tratto taglia il versante sud-ovest dell'Alto di Sella per poi scendere alla Selvarella (1300 metri); questo è il tratto più spettacolare ed in certe parti molto ben conservato. Da qua si diparte, a destra, il ramo antico della via di lizza lungo il canale delle Gruzze ad aggirare lo sperone della Selvarella fino ad incontrare il piano inclinato a quota 970 metri circa nei pressi di una fonte. Il tratto, in pessimo stato di conservazione, è oggi percorso dal sentiero 164. La via poi raccoglieva un tratto di via di lizza proveniente dalle cave Bagnoli per poi scendere e superare il Canale della Neve sullo splendido Ponte del Pisciarotto e continuare; in cattivo stato di conservazione, con innesti di altre vie di lizza fino al paese di Resceto. Nella nostra escursione, quando raggiungeremo le cave alla Focetta dell'Acqua Fredda potremo scegliere se continuare a salire fino al Passo Tambura (+2km+50 mt dislivello) oppure raggiungere subito il rifugio Nello Conti, che rimane comunque il nostro punto di appoggio per la sosta. Il ritorno a Resceto avverrà lungo la storica Via Vandelli.
Difficoltà: E Percorrenza: 6h Dislivello: 1100 m Trasporti: Auto
Accompagnatori: Cristina Maddaluno 347 7287104, Monica Gamba 347 8816382, Sonia Casini 324 7409834

Anni 90 - Attività speleologica Alpi Apuane

14 GIU **Parco Naturale Regionale dell'Aveto : Riserva Agoraie**

La Riserva è un'area naturale protetta situata nel Comune di Rezzoaglio, in provincia di Genova, alle pendici del monte Aiona e all'interno del Parco naturale regionale dell'Aveto. La visita si svilupperà lungo una strada forestale nel bosco e sarà condotta da personale del Parco che illustrerà le caratteristiche dell'area. Le Agoraie sono un gruppo di laghetti di origine glaciale tra i quali 4 perenni e 2 stagionali. Il lago più peculiare è il lago degli Abeti che deve il suo nome alla presenza di tronchi di Abete bianco adagiati sul fondo in condizioni subfossili dall'età stimata di almeno 2500 anni. La presenza di specie vegetali e animali solitamente posizionate ad altitudini superiori e le numerose torbiere a sfagno accrescono la valenza ecologica dell'area.
Difficoltà: T-E Percorrenza: 5h Dislivello: 400m Trasporti: Mezzi propri
Accompagnatori: Accompagnatori: Paola Nicoli 338 1335314, Pintus Stefano 339 8373537, Paolo Lavagnino 348 3115580

17-22 GIU **Maratea e il Golfo di Policastro**

Alloggeremo 5 notti in hotel ***con piscine e spiaggia privata nel lembo di costa Lucana affacciata sul mar Tirreno. Effettueremo un'escursione alla statua del Cristo Redentore che dall'alto protegge Maratea, piccola cittadina caratterizzata da 44 Chiese. Un giorno verrà dedicato, con l'ausilio di un "vaporetto" per l'approdo e il periplo dell'isola di Dino con successiva visita al ritorno alla grotta azzurra e con lo sbarco nei pressi della spiaggia dell'Arcomagno. Avremo modo di percorrere sentieri in località idilliache, amene e nello stesso tempo con panorami.
Difficoltà: E-T Percorrenza: Dislivello: Trasporti: Autobus privato
Accompagnatori: Giuliano Sarbia 349-3414076, Pietro Andreani 328-7365774

21 GIU **Giornata Sentiero italia**

27-28 GIU **Sentieri dell'alta Versilia: Cardoso Levigliani Serravezza**

Escursione che percorre alcune tappe delle frazioni Camaioresi e precisamente da Cardoso a Seravezza.
La prima tappa parte da Cardoso e transita per Pruno, Volegno, Retignano e Levigliani dove si alloggerà all'Albergo Raffaello.
Con la seconda tappa si scenderà a Terrinca e con un lungo traverso si giungerà a Basati quindi: Minazzana, La Cappella, Fabbiano e Riomagno; costeggiando il torrente Serra si terminerà il nostro cammino a Seravezza.
Difficoltà: Percorrenza: Dislivello: Trasporti: Auto
Accompagnatori: Athos Zanarini 3296678509, Caterina Messina 3345975821

Anni 90 Monte Civetta

Anni 90 - Escursione alla monorotaia - Alpi Apuane

LUGLIO

Alpinismo Giovanile CAI La Spezia: segue locandina su canale whatsapp e canali social

5 LUG **Anello del M.Cusna**

Con mezzi propri si raggiungerà Ligonchio e poi l'area parcheggio in fregio al Fosso Di Rimale. Da qui si proseguirà a piedi sul SSP/633 verso Presa Alta (altro possibile parcheggio) e da qui con il sent 635 cambieremo versante verso le cascate del Lavacchiello, raggiungibili con lieve deviazione e protetti da un fresco bosco. Tornati sul 635 punteremo con ripida salita ai Prati di Sara. Ora il versante è più spoglio e il 625 ci consentirà di raggiungere la vetta del M.Cusna (2120 m). Seguiremo poi la lunga via di cresta per giungere infine al rifugio Battisti e tornare infine verso Presa Alta.

Difficoltà: EE – D - F Percorrenza: 8h Dislivello: 1000m Trasporti: Auto

Accompagnatori: Paola Nicoli 338 1335314, Stefano Pintus 339 8373537, Marco Cidale 349 3926514

11-12 LUG **Gruppo Seniores: Notturna – Monte Molinatico**

Dal Passo del Brattello (950 m) si sale lungo sterrato verso la vetta del Monte Molinatico (1549 m), passando per Monte Borraccia, Monte Ferdana e Fontana del Gaiardo. Si attende l'alba in vetta. La discesa avviene dal versante opposto attraversando radure, faggeta della Costa delle Garbe e un laghetto, fino allo Chalet Molinatico (1200 m) per la colazione. Rientro sullo sterrato passando nuovamente da Monte Borraccia e arrivo al Passo del Brattello.

Difficoltà: E Percorrenza: 5h Dislivello: 600m Trasporti: Auto

Accompagnatori: Benincasa Ernestino – 329 4512528, Vincenzo Di Meo 340 3183705

10-11-12 LUG **Val Stura**

Si propone un'esplorazione della Valle Stura articolata in tre giornate, con viaggio di trasferimento venerdì su mezzi propri fino a Bagni di Vinadio, dove alloggeremo.

Sabato: trasferimento a San Bernolfo (m.1700), attraversando il vallone e i laghi di Collalunga, raggiungeremo infine la Cima di Collelunga (m. 2759); dislivello: m. 1100.

Domenica: trasferimento a Besmorello (m. 1500), percorso ad anello passando per il Rifugio Migliorero e il Passo di Laroussa (m. 2471) con discesa a San Bernolfo; dislivello: m. 970.

Difficoltà: E Percorrenza: Dislivello: Trasporti: Auto

Accompagnatori: Accompagnatori: Paola Nicoli 338 1335314, Stefano Pintus 339 8373537, Paolo Lavagnino 348 3115580

19 LUG **Monte Alto (1904 MT)**

Partendo dal passo del Cerreto affrontiamo una delle vette col panorama più suggestivo dell'Appennino Tosco-emiliano.
Il percorso parte dal Passo del Cerreto (1253 mq), a destra del bar ristorante sul sentiero 00 tra prati e boschetti di faggi. Dopo numerosi saliscendi arriviamo al Passo dell'Ospedalaccio (1278 mt). Da qui lasciamo il sentiero 00, prendiamo il sentiero 671 e iniziamo a salire sul pendio che dopo circa un'ora ci porta alla Costa di Marinella (1560 mt), da dove si scende per raggiungere le sorgenti del Secchia, un prato immenso solcato da due piccoli rii. Si lascia a destra il segnavia 675 e si prende il 671, si sale ripidamente fino al passo di Pietratagliata (1769 mt). Da qui, dopo breve sosta, proseguiamo sul 673 che ci porta in meno di un'ora sulla vetta del monte da cui, tempo permettendo, godremo di un paesaggio quasi a 360 gradi. Per tornare riprendiamo il solito sentiero e rifacciamo il percorso in senso inverso.
Difficoltà: EE Percorrenza: 7h Dislivello: 800m Trasporti: Auto
Accompagnatori: Ioris Iori 347 830 2292, Paola Nicoli 338 1335314

24-25-26 LUG **Dolomiti Meridionali, Alta Via del Granito**

L'Alta Via del Granito è una splendida traversata ad anello nella singolare isola granitica del gruppo Cima d'Asta - Cime Rava nella parte meridionale della catena del Lagorai; percorre una rete di antichi sentieri ed ex strade militari, risalenti alla Prima Guerra Mondiale, fra stupendi paesaggi naturali, collegando i due rifugi nei quali pernotteremo, Rifugio Ottone Brentari e Rifugio Caldenave.
Il primo giorno una volta raggiunto il rifugio Brentari, sarà possibile salire fino a Cima d'Asta, 2847 m, cima più alta del gruppo ed eccezionale punto panoramico (dislivello in salita: 370 - dislivello in discesa: 370 m – durata in ore : 2 ore e 30 minuti).
Difficoltà: EE Percorrenza: Dislivello: Trasporti: Auto
Accompagnatori: Cristina Maddaluno 347 7287104, Gianmatteo Ferretti 338 2363360, Paola Biscione 339 4434046

AGOSTO

Alpinismo Giovanile CAI La Spezia: segue locandina su canale whatsapp e canali social

2 AGO **Alta Val di Vara : Giro ad anello ai piedi del monte Gottero**

Partendo dal borgo di Orneto, effettueremo un'insolita escursione nell'Alta Val di Vara, immersi nei suoi boschi e a contatto dei suoi torrenti.
Difficoltà: E Percorrenza: 6/7h Dislivello: 850m Trasporti: Mezzi propri
Accompagnatori: Stefano Pintus 339 8373537, Paolo Lavagnino 348 3115580

Anni 90 - Primo corso di escursionismo

Anni 90 - salita al Monte Argentera.jpg

9 AGO **Cima Belfiore**

Ci ritroviamo al Palaghiaccio di Cerreto Laghi e da lì saliamo ad imboccare la sterrata Nardini e poi il sentiero per salire verso il Passo Belfiore e poi alla Cima (mt. 1810). Da lì imboccheremo il sentiero 00 per toccare anche la vetta del Monte La Nuda e poi abbassarci per scendere nel Vallone dell'Inferno, passando dal Bivacco Rosaro per poi tornare al Palaghiaccio dove abbiamo lasciato le nostre auto.Un bell'anello classico e panoramico senza particolari difficoltà, richiesto buon allenamento oltre che passo sicuro e tranquillo sul largo crinale.
Difficoltà: E Percorrenza: 6h Dislivello: 870 m Trasporti: Auto
Accompagnatori: Cristina Maddaluno 347 7287104, Marco Cidale 349 3926514

23 AGO **Cresta Dei Groppi Di Camporaghena dal Passo Del Lagastrello**

Dal Passo del Lagastrello,1160 m., si segue il sentiero che porta alla sella del Monte Acuto (innesto sent.00) da dove inizia il bellissimo crinale, in parte attrezzato con cavetti, che porta prima a Punta Buffanaro,1878 e poi sul Monte Alto,1902. Da qui si scende per alcune torri attrezzate al Passo di Pietra Tagliata e con il sentiero GEA si scende un bellissimo valloncello che porta in loc. I Ghiaccioni, da cui si risale al Rifugio Citta di Sarzana e si continua per il Lagastrello.
Difficoltà: EE Percorrenza: 7h Dislivello: Trasporti: Auto
Accompagnatori: Athos Zanarini 3296678509 Caterina Messina 3345975821

28-29-30 AGO Giro del Monviso intersezionale

SETTEMBRE

Alpinismo Giovanile CAI La Spezia: segue locandina su canale whatsapp e canali social

4-5-6 SET **Val Pellice (Bobbio Pellice)**

Alpi Cozie- Gita di 3 giorni al Rif. Willy Jervis,1732 situato in Val Pellice e precisamente nella Conca del Pra di origine glaciale. Zona ancora poco antropizzata e con escursioni di grande soddisfazione.
Giorno 1: Dal Paese di Villanova,1240 m. si risale il lato destro orografico del torrente Pellice per giungere al rif. Willy Jervis. Escursione nella conca del Pra tra malghe ed alpeggi.
Giorno 2: Salita al Rif. Monte Granero, 2375 m. situato sulle sponde di un bel lago alpino.
Giorno 3: Salita al Colle dell'Urina, 2531 m. in un ambiente molto suggestivo. Importante valico al confine italo-francese dove nella seconda Guerra Mondiale erano insediati i nostri soldati per la difesa del territorio.

Anni 90 - Via Ferrata Finanzieri

Anni 90 - Verso I_Alto

Rientrati al Rif. si riscende a Villanova per il rientro a La Spezia, questa volta sulla sin. orografica usando a tratti una strada sterrata.
Difficoltà: EE Percorrenza: Dislivello: Trasporti: Auto
Accompagnatori: Athos Zanarini 3296678509, Caterina Messina 3345975821

11-12-13 SET ISOLA DEL TINO (San Venerio)

13 SET **Canal Regolo e anello delle tre Foci**
Dalla località Mozziconi un percorso ad anello attraverso le foci di Navola 1295 m., Vinca 1331 m. e Luccica 1028 m.
Difficoltà: EE Percorrenza: 6h Dislivello: 250 m Trasporti: Auto
Accompagnatori: Laila Veneri 347 445087

26 SET **Gruppo Seniores: Fontana Sacrata (Alta Val Di Vara)**
Campore – San Bernardo – Fontana Sacrata (ritorno medesimo percorso)
Percorrenza: 4,30 h Trasporti: Mezzi Propri
Accompagnatori: Ernestino Benincasa 329 4512528, Vincenzo Di Meo 340 3183705

27 SET **Anello del lago di Mattarana**
Partiamo dal tranquillo Lago di Mattarana, immerso tra i boschi dell'Appennino ligure, e ci inoltriamo lungo un sentiero che risale dolcemente tra castagni secolari e muretti a secco. Dopo una breve salita raggiungiamo Pavareto, borgo abbandonato dal fascino sospeso nel tempo, dove la pietra e il silenzio raccontano storie antiche. Proseguiamo verso il suggestivo Passo della Mola, valico erboso che apre la vista sulla Val di Vara e sull'inizio delle creste. Da qui iniziamo a guadagnare quota fino a toccare il punto più panoramico dell'escursione: la Cima Stronzi (circa 850 m). Il paesaggio si apre all'orizzonte, dalle Apuane fino al mare, in un susseguirsi di colline, crinali e vallate. In discesa ci attendono i ruderi di San Nicolao, antica chiesetta medievale e punto di sosta sulla storica Strada Romea, oggi immersa in un bosco silenzioso e pieno di fascino. Dopo una pausa rigenerante, riprendiamo il cammino passando da Quattro Strade, e infine rientriamo al Lago di Mattarana, dove si chiude il nostro anello.
Difficoltà: E Percorrenza: 5h Dislivello: 550m Trasporti: Treno
Accompagnatori: Monica Gamba 347 8816382, Giorgio Raso 3311136695, Carlo Mazza 329 1758842

OTTOBRE

Alpinismo Giovanile CAI La Spezia: segue locandina su canale whatsapp e canali social

1-5 OTT **Terminillo (la montagna dei romani)**
Alloggeremo in hotel *** nei pressi di Rieti, l'ombelico d'Italia. Percorreremo un

Anni 90 salita al Piz Bernina

Anni 2000 - week end in Dolomiti

sentiero che ci condurrà sulla montagna dei romani "il Terminillo". Dal rifugio Sebastiani, si arriva da campo Forogna a sella e vetta del monte Terminilletto. Dal rifugio Rinaldi, avremo modo di passare dalle cascate delle Vallocchie e dall'Eremo di San Michele e quello di San Leonardo.
Difficoltà: E-T Percorrenza: Dislivello: Trasporti: Autobus privato
Accompagnatori: Giuliano Sarbia 349 3414076, Pietro Andreani 328 7365774 Paolo Tonelli 339 6846251

4 OTT **M. Corchia per la cresta Nord e l'Anticorchia**
Chiamato anche la montagna vuota a causa del sottostante complesso ipogeo, possiede un'antecima ovest ben evidente (1630m), che raggiungeremo partendo dal passo Di Fociomboli percorrendo integralmente con vari saliscendi la panoramica cresta Nord.
Raggiunta l'anticima, chiamata anche l'Anticorchia, prendiamo la traccia che sale dal canale del Pirosetto e proseguiamo lungo la cresta O, sino a raggiungere la vetta (1678m), notevole punto panoramico sulle Apuane settentrionali-meridionali.
Difficoltà: EE Percorrenza: 8h Dislivello: 700m Trasporti: Auto
Accompagnatori: Accompagnatori: Paola Nicoli 338 1335314, Stefano Pintus 339 8373537, Gianluca Tinghi 339-6660115

11 OTT **Appennino Tosco-Emiliano: Monte Orsaro dal Passo Cirone**
In un meraviglioso contesto naturalistico a cavallo tra Val Trebbia e Val d'Aveto, L'escursione al Monte Orsaro (1831 m) partendo dal Passo del Cirone (1255 m) è un anello che si snoda lungo il crinale appenninico, attraversando ambienti vari, dai pascoli alle faggete e offrendo panorami ampi dal Golfo della Spezia alla catena delle Apuane e, nelle giornate più limpide, anche della Corsica.
L'andata si svolgerà sul sentiero "00" del crinale, mentre il ritorno avverrà dal versante opposto della montagna passando per il bivacco Tifoni e per i pratoni sotto la cima del monte Tavola.
Difficoltà: EE Percorrenza: 6 h Dislivello: 940m Trasporti: Mezzi Propri
Accompagnatori: Gianmatteo Ferretti 338 2363360, Paola Biscione 339 4434046, Maurizio Cattani 338 7982234

18 OTT **Anello Monte Zatta da Reppia**
Dal parcheggio di Reppia si scende nel viottolo tra il cimitero e le case, seguendo il segnavia con due righe rosse. Il sentiero attraversa due ponti (il primo in pietra) e risale dolcemente nel bosco fino a un tratto asfaltato.
Si prosegue sulla sterrata di destra fino sotto la Vetta di Ponente, che si raggiunge superando alcune roccette attrezzate con maniglie e catena. Il crinale,

ampio e panoramico, conduce alla vetta, da cui si imbocca la discesa segnata AV5T.Il sentiero scende accanto a un boschetto, passa nei pressi del Monte Chiappozzo (che si tralascia) e rientra nel paese lungo il percorso glacologico e l'asfalto finale, chiudendo così il giro ad anello.
Difficoltà: E Percorrenza: 7h Dislivello: 1000m Trasporti: Mezzi Propri
Accompagnatori: Monica Gamba 347 8816382, Giorgio Raso 3311136695, Carlo Mazza 329 1758842

24 OTT **Gruppo Seniores: Monte San Nicolao**
Mattarana – Case Rossasco – Quattro Strade – Monte Petto d'Asino – Monte San Nicolao
Percorrenza: 4h Trasporti: Mezzi Propri
Accompagnatori: Ernestino Benincasa 329 4512528, Vincenzo Di Meo 340 3183705

25 OTT **Ranocchiaia il borgo incantato**
Dal paese di Pruno, a ridosso del Monte Forato, risaliremo la stretta e selvaggia valle del torrente Deglio, ricca di vecchi mulini ormai in disuso, fino a raggiungere il bellissimo Ranocchiaia, un vecchio alpeggio con un borgo formato da diverse costruzioni sotto l'omonima alpe, tutto in sasso e tutto ristrutturato in modo rispettoso usando i giusti materiali. Da qui la vista spazia dal mare della Versilia al gruppo delle Panie. Però avremo fatto tappa prima al Mulino del Frate, poco sotto il Ponte di Pruno, a cui sarà possibile fare una piccola visita perché ancora funzionante, e successivamente a vedere il salto delle cascate dell'Acquapendente.
Da Ranocchiaia raggiungeremo il sentiero 122 che scende da Foce di Mosceta e potremo chiudere l'anello al paese di Pruno.
Difficoltà: EE Percorrenza: 5h Dislivello: 850 m Trasporti: Mezzi propri
Accompagnatori: Cristina Maddaluno 347 7287104, Sonia Casini 324 7409834. Battolla Paola

NOVEMBRE

Alpinismo Giovanile CAI La Spezia: segue locandina su canale whatsapp e canali social

1 NOV **TAM: Passo Cirone**
Il passo è quotato 1255m dall'atlante TCI, 1266m dalla carta tecnica della regione Emilia Romagna e 1268m dalla carta tecnica della regione Toscana.
In questo contesto è possibile proporre due percorsi:
Dal Passo un primo percorso che parte dalla piccola Chiesa degli Alpini ,da qui si raggiunge il monte Tavola a quota 1508 mt da dove possiamo ammirare la catena Dell'Orsaro e ritorno. (durata 2 ore e 30).
Un secondo itinerario, partendo sempre dal Passo del Cirone, ci porterà a per-

Anni 2000 - Corso di arrampicata libera

correre una parte di crinale che raggiunge il Passo della Cisa; il nostro percorso si fermerà al Groppo del Vescovo e da qui faremo ritorno.
Durante il cammino ci troveremo sulle falesie presenti sotto il crinale che danno origine alla nascita del nostro fiume "della MAGRA", il paesaggio offre splendide aperture e possiamo programmare un itinerario di circa tre- quattro ore comprensivo del ritorno.
Il Groppo del Vescovo è una formazione geologica nota per i suoi calcarei, depositatisi circa 50 milioni di anni fa ai margini dell'Oceano Ligure-Piemontese e appartenenti alla "Falda Sub-ligure".
Difficoltà: E Percorrenza: 3/4 h Dislivello: Trasporti: Mezzi Propri
Accompagnatori: Laila Ciardelli 348 7478928

8 NOV **Anello Levanto – San Gottardo – Fossato – Lizza – Lavaggiorosso - Foce di Dosso – Dosso – Montale – San Gottardo**

L'escursione ad anello ha inizio presso la stazione ferroviaria di Levanto (m 5).
Dal piazzale si imbocca la strada che conduce verso San Gottardo (m 100). Da qui si prosegue lungo il sentiero CAI in direzione Fossato, salendo dolcemente tra fasce terrazzate e boschi di castagno. Il tracciato, ben segnalato, raggiunge la località Lizza, piccolo borgo rurale immerso nella vegetazione mediterranea.
Si continua quindi verso Lavaggiorosso (m 280), suggestivo borgo in pietra perfettamente conservato, con le sue strette vie e le tipiche case-torri.
Da Lavaggiorosso il sentiero si fa più ripido e risale fino alla Foce di Dosso (m 530), punto panoramico e importante crocevia di itinerari CAI. Da qui lo sguardo spazia sul mare, sulle colline di Levanto e sui crinali che si estendono verso Bonassola e Framura. La discesa si svolge in direzione Montale (m 190), lungo un comodo sentiero che si trasforma poi in antiche mulattiere in pietra. Dal borgo si prosegue verso San Gottardo, chiudendo l'anello, e si rientra infine alla stazione FS di Levanto, punto di partenza dell'escursione.
Difficoltà: E Percorrenza: 5h Dislivello: 700 m Trasporti: Treno
Accompagnatori: Giorgio Raso 3311136695, Carlo Mazza 329 1758842

15 NOV **Monte Spallone (1636 mt) Monte Sagro (1753 mt)**

Classica salita al monte Sagro da Foce di Pianza passando però dalla cresta del monte Spallone, che rende il percorso molto più impegnativo, esposto, ma con una vista spettacolare. Percorso ad anello che parte di fronte al parcheggio di Foce di Pianza a 1272 MT sul sentiero 172 nella prima parte in comune con il 173 che lasciamo subito per proseguire verso Foce della Faggiola sotto il monte Faggiola che rimane sulla nostra destra. Lasciamo la via normale e saliamo con un po' di fatica ma senza difficoltà la prima spalla della cresta sud-ovest per arrivare alla vetta dello Spallone. Percorso misto, a tratti erboso, a tratti su roccette, molto esposto con splendida vista. Continuano con una serie di saliscendi sempre facendo molta attenzione e arriviamo senza difficoltà ma con molta

fatica alla vetta del Sagro dove il panorama, tempo permettendo, non tradisce le attese. Per tornare scendiamo dalla cresta ovest e prendiamo dopo poco il sentiero che taglia tutto il versante e raggiunge Foce della Faggiola. Da qui si arriva in poco tempo al parcheggio.
Difficoltà: EE Percorrenza: 8h Dislivello: 1300 m Trasporti: Mezzi propri
Accompagnatori: Ioris Iori 347 830 2292, Stefano Pintus 339 8373537

21 NOV **Gruppo Seniores: Framura – Circuito di Monte Serra - Framura**
Framura – Costa Di Framura – Sentiero Versante Interno Di Monte Serra – Case Serra – Sentiero Versante Mare Di Monte Serra – Setta - Framura
Percorrenza: 3,45 h Trasporti: Treno
Accompagnatori: Ernestino Benincasa 329 4512528,, Vincenzo Di Meo 340 3183705

22 NOV **Sestri Levante – Monte delle Rocchette – San Giacomo – Lavagna**
Dalla stazione FS di Sestri Levante si imbocca la direzione Sant'Anna, quindi si risale lungo il percorso che conduce al Monte Costello (498 m), al Monte Capenardo (693 m) e infine al Monte delle Rocchette (701 m).
Il tratto di crinale offre ampi panorami sul Golfo del Tigullio e sull'entroterra ligure, costituendo un punto ideale per la sosta.
Raggiunta la Cappella di San Giacomo, il sentiero inizia la discesa con alcuni tratti ripidi, seguendo l'antica via dell'ardesia. L'itinerario prosegue quindi in discesa, o in leggera quota lungo il crinale, attraversando boschi misti e zone collinari, fino a raggiungere il centro abitato di Lavagna.
Difficoltà: E Percorrenza: 5h Dislivello: 700m Trasporti: Treno
Accompagnatori: Monica Gamba 347 8816382, Giorgio Raso 3311136695

29 NOV **Chiavari a Sestri Levante**
Si parte dalla stazione ferroviaria di Chiavari e transitando per Lavagna si sale al panoramico piazzale della chiesa di S.Giulia, passando per Cavi, con una breve digressione, si raggiungono le Rocche di S. Anna da qui si arriva alla stazione di Sestri Levante
Difficoltà: T/E Percorrenza: 4:30 h Dislivello: 380 m Trasporti: Treno
Accompagnatori: Marco Cidale 349 3926514, Laila Veneri 347 445087

DICEMBRE

Alpinismo Giovanile CAI La Spezia: segue locandina su canale whatsapp e canali social

6 DIC **Riviera di levante: Sori- Monte Santa Croce - Bogliasco**
Escursione semplice e appagante che collega Sori, un tranquillo borgo di mare raggiungibile in treno, con la località di Bogliasco passando per il Monte Croce (525 m), sormontato da una chiesetta e un rifugio non gestito. Il tragitto si snoda tra creuze, scalinate e mulattiere sempre con vista mare.
Difficoltà: E Percorrenza: 3 h Dislivello: 550m Trasporti: Treno
Accompagnatori: Gianmatteo Ferretti 338 2363360, Paola Biscione 339 4434046

8 DIC **Presepe di Manarola**
Tradizionale escursione a Manarola con fiaccolata per l'accensione del Presepe di Mario Andreoli

12 DIC **Gruppo Seniores: La Spezia – Maggiano – La Foce – Marinasco – La Spezia**
La Spezia (Rebocco) – salita di Maggiano – La Foce – Marinasco – Salto del gatto – discesa a La Spezia (La Chiappa)
Percorrenza: 3 h Trasporti: Mezzi Propri
Accompagnatori: Ernestino Benincasa 329 4512528, Vincenzo Di Meo 340 3183705

13 DIC **GIORNATA MONDIALE DELLA MONTAGNA**

18 Dic **AUGURI DI NATALE**

Anni 80 - escursione sociale Monte Casarola

REGOLAMENTO GITE

1 - Le escursioni sociali sono una delle più importanti attività della Sezione e, nel rispetto del presente regolamento, la partecipazione è aperta a tutti. E' proposta da uno o più soci che, su incarico della Sezione, assumono la veste di Organizzatori e/o Accompagnatori e ne curano la preparazione e lo svolgimento adottando ogni accorgimento affinché sia effettuata con ragionevole sicurezza

2 - La preparazione di ogni escursione è affidata ad almeno due Organizzatori/ Accompagnatori che sono tenuti a conoscere le condizioni recenti del percorso proposto. Essi devono indicare le difficoltà secondo la classificazione adottata dal CAI e dalla nostra Sezione l'equipaggiamento e le attrezzature necessarie, i tempi di percorrenza e il dislivello in salita, stabiliscono inoltre eventuali limiti al numero di partecipanti, orari di ritrovo e partenza nonché le quote di partecipazione che riscuoteranno per conto della Sezione.

3 - Gli Organizzatori/Accompagnatori hanno facoltà di escludere dall'escursione quei partecipanti che, per inadeguate attitudini o equipaggiamento, non dessero affidamento di poter superare le difficoltà previste dall'itinerario, inoltre possono decidere di modificare il percorso programmato, ovvero annullare la gita stessa, qualora ritengano che non vi siano sufficienti condizioni di sicurezza (ad es. condizioni atmosferiche avverse o situazioni impreviste inerenti il percorso che comportino maggiori difficoltà e/o rischi di quelli conosciuti, ecc.).

4 - La Commissione Escursionismo e gli Organizzatori/Accompagnatori, adottano ogni precauzione per tutelare l'incolumità dei partecipanti, questi, edotti dei rischi e pericoli inerenti lo svolgimento dell'attività alpinistica ed escursionistica, con il solo fatto di iscriversi alla gita, esonerano la Sezione e gli Organizzatori/Accompagnatori da ogni responsabilità per infortuni, subiti o provocati, che venissero a verificarsi nel corso delle gite sociali.

5 -Tutti coloro che intendono partecipare alle gite escursionistiche e/o alpinistiche proposte sono tenuti alla perfetta conoscenza del presente regolamento, ad assumere esaurienti informazioni dagli Organizzatori/ Accompagnatori sulle difficoltà del percorso, sui tempi di percorrenza, sull'allenamento necessario, nonché l'abbigliamento e l'attrezzatura di cui dotarsi, onde poter affrontare con, ragionevole sicurezza, ogni escursione.

6 - Ad ogni escursione, al momento dell'iscrizione, ogni partecipante è tenuto ad impegnarsi a seguire le seguenti regole di comportamento:

- possedere un grado sufficiente di preparazione fisica;

- avere in dotazione abbigliamento ed attrezzature idonee alle esigenze dell'escursione;

- mantenere un comportamento corretto e di massima collaborazione con gli Organizzatori/Accompagnatori osservando le disposizioni da essi impartite;

- procedere con andatura adeguata senza mai perdere il contatto con la comitiva, salvo specifiche indicazioni;

- seguire esclusivamente il percorso prestabilito. L'allontanamento sancisce l'auto-esclusione dall'escursione ed esonero per gli Organizzatori/ Accompagnatori dall'impegno di accompagnamento e da ogni responsabilità, dare la massima collaborazione nel caso si incontrino, durante l'escursione, difficoltà inaspettate;

7 - I minori possono partecipare alle gite solo se accompagnati da chi ne abbia la patria potestà ovvero da persona responsabile autorizzata;

8 - La quote di iscrizione anticipate non sono rimborsabili salvo in caso di sospensione della gita. E' sempre escluso il rimborso delle quote assicurative (per i non soci), quote versate a titolo di caparra e spese generali. I costi del trasporto sono pre calcolati in base alla distanza da percorrere e sono suddivisi fra i partecipanti. Gli Organizzatori/Accompagnatori indicano tali importi e le modalità di versamento.

9 - Nel caso di trasferimento con mezzi propri, la Sezione declina ogni responsabilità per eventuali danni subiti o provocati durante il tragitto in auto, intendendo la gita iniziata e finita rispettivamente nel momento in cui si lasciano e si riprendono le vetture;

10 – Nelle gite di più giorni, il primo giorno di apertura delle prenotazioni è riservato ai soci della sezione della Spezia, dal giorno successivo è consentita l'iscrizione anche ai soci di altre sezioni. Le iscrizioni si aprono e si chiudono entro i termini all'uopo fissati dagli organizzatori e o al raggiungimento del numero massimo di partecipanti previsto. All'apertura delle iscrizioni ogni socio può iscrivere i propri familiari o può essere delegato da non più di 2 soci. Gli Organizzatori/Accompagnatori hanno la facoltà di accogliere o respingere le richieste di partecipazione oltre il termine prestabilito;

11 – Eventuali partecipanti alle escursioni, non iscritti al CAI, con il versamento della quota di partecipazione, beneficiano della polizza infortuni del CAI.

12 - Quote. Le iscrizioni sono valide e danno diritto a partecipare all'escursione solo se accompagnate dal versamento della quota stabilita o dell'eventuale acconto fissato. La quota si compone delle seguenti voci: spese assicurative: per quanto riguarda la copertura assicurativa prestata per "infortuni gite", se non diversamente indicato, vale la polizza assicurativa collettiva stipulata dal Cai Centrale in vigore al momento dell'evento (visionabile in segreteria); diritti di segreteria; eventuali spese individuali di soggiorno, e trasporto comprese le caparre eventualmente versate anticipatamente; costi vivi ripartiti per il numero di partecipanti previsto. Sono riconosciuti come costi vivi il viaggio con mezzo collettivo, (i costi del trasporto sono precalcolati in base alla distanza da percorrere e sono suddivisi fra i partecipanti), le tariffe guide o accompagnatori professionisti, il rimborso spese al responsabile e all'accompagnatore o corresponsabile della gita.

13 – Si ricorda che le iscrizioni alle gite di un giorno devono essere presentate presso la sezione entro il giovedi precedente all'escursione, o secondo quanto indicato dagli organizzatori nel programma della gita. Il capogita avrà la facoltà di non accettare iscrizioni effettuate nei tempi previsti.

9 REGOLE PER L'ESCURSIONISTA

1. Per le tue escursioni in montagna, scegli itinerari in funzione delle tue capacità fisiche e tecniche, documentandoti adeguatamente sulla zona da visitare. Se cammini in gruppo prevedi tempi di percorrenza in relazione agli escursionisti più lenti.

2. Provvedi ad un abbigliamento ed equipaggiamento consono all'impegno e alla lunghezza dell'escursione e porta nello zaino l'occorrente per eventuali situazioni di emergenza, assieme ad una minima dotazione di pronto soccorso.

3. Di preferenza non intraprendere da solo una escursione in montagna e, in ogni caso, lascia detto a qualcuno l'itinerario che prevedi di percorrere, riavvisando del tuo ritorno.

4. Informati sulle previsioni meteo e osserva costantemente lo sviluppo del tempo.

5. Nel dubbio torna indietro. A volte è meglio rinunciare che arrischiare l'insidia del maltempo o voler superare difficoltà di grado superiore alle proprie forze, capacità, attrezzature. Studia preventivamente itinerari alternatividi rientro.

6. In caso di incidente chiama il Soccorso Alpino seguendo le poche e chiare regole, indicando: il tuo nome e il tuo numero di telefono, cosa è successo, quando, genere delle ferite, esattamente dove, altitudine, condizioni meteo, ostacoli nella zona (cavi, fi li, ecc…).

7. Non esitare a farti aiutare da una persona esperta.

8. Fai attenzione a indicazioni e segnaletica che trovi sul percorso.

9 .E comunque…Riporta a valle i tuoi rifiuti. Rispetta la flora e la fauna. Evita di uscire inutilmente dal sentiero e di fare scorciatoie.Rispetta le culture e le tradizioni locali ricordandoti che sei ospite delle genti di montagna.

CLASSIFICAZIONE DELLE DIFFICOLTÀ DEI SENTIERI

Secondo il vocabolario per sentiero s'intende: "una via stretta ed appena tracciata tra prati, boschi, rocce, ambiti naturalistici o paesaggi antropici, in pianura, collina o montagna".
Il CAI, allo scopo di definire meglio le diverse tipologie di sentiero e quindi di dare una più precisa valutazione delle difficoltà escursionistiche, ha individuato la seguente classificazione:
Sentiero Turistico (T) - Itinerario con percorsi evidenti, su stradine, mulattiere, comodi sentieri generalmente in bassa quota. Solitamente costituiscono l'accesso ad alpeggio e rifugi. Richiedono una certa conoscenza dell'ambiente montano e una preparazione fisica alla camminata.
Sentiero Escursionistico (E) - Itinerario che si svolge generalmente su sentieri o su tracce, o anche a quote elevate. A volte possono essere esposti, su pendii erbosi o detritici, su tratti nevosi, con passaggi attrezzati non impegnativi. Richiedono allenamento, senso dell'orientamento e conoscenza della montagna: oltre a calzature ed equipaggiamento adeguati.
Sentiero per Escursionisti Esperti (EE) - Itinerario che comporta singoli passaggi rocciosi di facile arrampicata, o attraversamento di canaloni nevosi, tratti aerei od esposti, passaggi su terreno infido. Richiedono equipaggiamento e preparazione adeguata, esperienza della montagna, passo sicuro, assenza di vertigini .
Via Ferrata o Attrezzata per Escursionisti Esperti con Attrezzatura (EEA) - Itinerario che comporta la progressione utilizzando attrezzature fisse presenti nel percorso (vie ferrate, sentieri attrezzati, corde e canapi). Richiedono la perfetta padronanza nell'uso dei dispositivi d'autoassicurazione dinamica (sistema dissipatore). Sono considerate il limite massimo dell'attività escursionistica.

ALPINISMO
Valutazione d'insieme. E' una valutazione complessiva del livello di difficoltà e dell'impegno totale richiesto da un'ascensione, che tieneconto sia dei problemi tecnici dei singoli passaggi, sia delle difficoltà determinate dall'ambiente in cui si svolge la salita. La valutazione d'insieme non rappresenta quindi né la somma né la media delle difficoltà tecniche dei singoli passaggi. L'uso della valutazione d'insieme permette di non dover includere il fattore rischio. Per cui una via classificata F (facile) può anche presentare rischi oggettivi elevati: la valutazione del rischio è sempre di competenza del singolo alpinista.
F = facile. Massima difficoltà su roccia II° grado
PD = poco difficile. Massima difficoltà su roccia III° grado AD = abbastanza difficile
D = difficile
TD = molto difficile
ED = estremamente difficile EX = eccezionalmente difficile

DIFFICOLTA' SU NEVE E GHIACCIO
Per questo tipo di ascensioni si considerano le condizioni mediamente buone (non ottime) della montagna. Le inclinazioni dei pendii sono espresse in gradi. Per analogia con le valutazioni d'insieme delle salite su roccia, pur tenendo conto della variabilità degli elementi, si usano le stesse sigle (F, PD, AD..... ecc.). Se l'ascensione si svolge su terreno misto sono indicati anche i gradi dei passaggi rocciosi, mettendo comunque in risalto i caratteri dominanti.
NOTA: allo scopo di dare immediato risalto a ciascuna escursione, la stessa viene identificata, all'interno di questo libretto, con una lettera come indicato sopra.