

Club Alpino Italiano

Sezione Castelnuovo di Garfagnana

«Roberto Nobili»



**Calendario
gite e attività
2025**



Club Alpino Italiano

Sezione

Castelnuovo di Garfagnana

«Roberto Nobili»

Sede Sociale: Via Vittorio Emanuele 3
55032 Castelnuovo di Garfagnana, Lucca

Telefono/fax: 0583 65577
Email: info@garfagnanacai.it
Sito web: www.garfagnanacai.it
Facebook: Cai Castelnuovo
Instagram: @caigarfagnana

Quote associative anno 2025

Soci Ordinari:	€ 45,00
Soci Giovani:	€ 16,00
Soci Familiari:	€ 24,00
Soci Juniores 18/25 anni:	€ 24,00
Prima Ammissione nuovi Soci:	€ 4,00

Vuoi diventare nostro socio?
inquadra questo qrcode



www.garfagnanacai.it/diventa-socio-rinnova



Partecipazione alle attività della Sezione

Le nostre attività sono promosse dalla Sezione e riservate ai Soci del C.A.I. di tutte le sezioni d'Italia. I NON soci possono partecipare verificando eventuali condizioni pubblicate dal Direttore di gita sulla locandina dell'attività e, nel caso, versando la quota prevista per l'assicurazione giornaliera. La locandina che sarà pubblicata prima di ogni attività sarà sostitutiva delle sintetiche informazioni pubblicate in questo calendario.

Tutti i nostri soci possono diventare protagonisti della vita sociale proponendo un'attività collegandosi al nostro sito internet www.garfagnanacai.it e cliccando su

PROPONI UNA GITA O UNA ATTIVITÀ
o inquadra questo qrcode:

www.garfagnanacai.it/proponi-una-attivita



I soci in regola con il tesseramento, nelle attività sociali organizzate dal CAI, hanno i seguenti vantaggi:

- *Sconto su pernottamento in rifugi CAI e Club Alpini esteri aderenti al UIAA*
- *Ricevono "La Rivista del Club Alpino Italiano"*
- *Assicurazione infortuni in attività istituzionali sociali*
- *Soccorso Alpino*
- *Utilizzo gratuito della Biblioteca sezionale*
- *Sconti nei negozi e negli impianti di risalita convenzionati*

Verifica con la tua Sezione se ci sono altri vantaggi.



Trek & Clean

Ispirato al "plogging", l'attività sportiva nata in Svezia che combina la corsa a piedi con la raccolta dei rifiuti lungo il percorso, il nostro progetto, denominato Trek & Clean, si propone di aggiungere, ad ogni passo del nostro camminare, l'obiettivo di divulgare la cultura che il rispetto dell'ambiente è anche rispetto per noi stessi. Trek & Clean può essere praticato in gruppo o da soli, sui sentieri delle nostre escursioni così come nelle strade dei nostri paesi.

Partecipare è facile: metti insieme idee e buona volontà, contatta la Sezione CAI e proponi le tue iniziative. Le escursioni o camminate sono solo uno dei veicoli per diffondere il concetto "Trek&Clean" e la nostra Sezione ne proporrà alcune nel Calendario Sociale per il 2025.

Tu puoi aggiungere, oltre a nuovi percorsi, anche concorsi letterari, mostre fotografiche, dibattiti pubblici, attività sui social network, premi per progetti scolastici...

Contiamo su di te, ti aspettiamo!



Gruppo GIC ***Gite infrasettimanali CAI***

Il gruppo GIC, gite infrasettimanali CAI, è nato a metà febbraio 2022. Da allora ha svolto molte attività di escursionismo coinvolgendo un numero sempre crescente di nostri soci.

Lo scopo è quello di permettere, a chi ha tempo libero nei giorni infrasettimanali, di effettuare escursioni in compagnia destinate alla conoscenza del nostro territorio non solo montano.

Le gite vengono effettuate in genere di martedì o mercoledì tenendo conto delle condizioni meteorologiche.

*Per ogni informazione sulle gite infrasettimanali contattare Pietro Bonucci pietbonu@yahoo.it
telefono: 3394517681*

Alpinismo Giovanile



L'Alpinismo Giovanile ha il compito di avvicinare i giovani alla montagna nella massima sicurezza. Tutte le attività vengono sempre commisurate alle capacità ed esperienze dei ragazzi, con obiettivi specifici ed un programma tecnico-educativo che si sviluppa con gradualità e per fasce d'età. "Il Progetto Educativo" dell'AG tratta i seguenti argomenti: - valori dell'alpinismo e della montagna; - le tradizioni del Club Alpino Italiano; - la storia dell'Alpinismo; - camminare e arrampicare; - i percorsi fuori sentiero; - la montagna innevata; - l'ambiente ipogeo; - l'orientamento (muoversi sul terreno, cioè, dove sei, dove vai, dove sei stato); - la sicurezza (la filosofia della sicurezza, i pericoli in montagna, il tempo, la neve, le tecniche alpinistiche); - l'ambiente (la storia e la geografia della montagna, la lettura integrata del paesaggio, l'ambiente montano naturale ed antropico, le civiltà dei monti).

Speleoclub Garfagnana C.A.I.

Lo Speleoclub Garfagnana nasce nel 1986 in seno alla sezione CAI Castelnuovo di Garfagnana con lo scopo di promuovere e diffondere la conoscenza, lo studio e la difesa delle cavità ipogee del nostro territorio. E' una libera associazione senza scopo di lucro con identità giuridica propria, ha un Presidente e 7 Consiglieri. Lo Speleoclub è associato alla Federazione Speleologica Toscana (FST) ed alla Società Speleologica Italiana (SSI); inoltre è riconosciuto dalla Scuola Nazionale di Speleologia C.A.I. che ne certifica le attività formative.

Le attività principali dell'SPG sono l'esplorazione e la ricerca di nuove cavità, principalmente in Apuane, scoprendo abissi di oltre 1000m di profondità, e partecipando anche ad esplorazioni nazionali ed internazionali. Altre attività sono la formazione e la didattica, organizzando corsi di speleologia, gite speleologiche, proiezioni e serate divulgative. Lo Speleoclub Garfagnana propone ogni anno diverse attività per scoprire la bellezza dell'ambiente ipogeo Apuano.

*- **Speleoqite:** escursioni aperte a tutti in cui si viene guidati in grotta, muniti di casco, luce e una semplice attrezzatura. In genere sono organizzate in primavera ed autunno.*

*- **Corsi di Introduzione alla Speleologia:** **Week-end speleo:** 2 giorni dedicati all'introduzione delle tecniche usate in speleologia offrendo la possibilità di vivere una giornata da vero speleologo, solitamente fatti a giugno e settembre.*

***Corso di introduzione alla Speleologia:** in questi corsi si impara in 4- 5 settimane a familiarizzare con le corde e la tecnica di progressione speleologica. In genere si svolge nel periodo settembre-novembre.*

Per contattare Speleoclub Garfagnana:

Giulio Giannotti (Presidente): 349 0535414

Stefano del Testa: 328 9636222

e-mail: speleo.garfagnana@gmail.com



Speleoclub Garfagnana



speleogarfagnana

Montagna per Tutti



È l'agosto del 2021 quando il rodato gruppo Montagna per Tutti della sezione CAI di Carrara, ci offre la possibilità di condividere con loro un'uscita con la joelette sulla Pania di Corfino. Per un gioco del destino, a settembre di quello stesso anno passa in Garfagnana il cammino di Matteo Gamberro a cui partecipiamo (con la joelette messaci a disposizione dal Parco Alpi Apuane) e di cui sposiamo con entusiasmo il motto "SI PUÒ FARE", pensiero che ci invoglia di lì a poco, ad attivarci per trovare i fondi necessari all'acquisto di una joelette tutta nostra. In breve tempo, grazie al nostro impegno e al cuore grande di alcuni benefattori, dal giorno 1 marzo 2022 abbiamo una E-JOELETTE! Grazie alla disponibilità del mezzo e soprattutto alla forza, d'animo e di braccia, dei volontari che sempre più numerosi partecipano all'attività, abbiamo la possibilità di trasformare il "quanto mi piacerebbe" di una persona in un "quanto mi è piaciuto". Nel 2023 il Comune di Castelnuovo di Garfagnana ci onora con il premio dedicato a Pierluca Rossi, evidenziando il nostro impegno per un mondo senza barriere. Ma il riconoscimento più grande lo abbiamo ogni volta che qualcuno, che non avrebbe mai pensato di poterlo fare, ammira il mondo dall'alto di una montagna.

VUOI PARTECIPARE o avere informazioni?
Contatta Dini Alessandra al 328 635 4894

Massimali Assicurativi

COPERTURE ASSICURATIVE PER I SOCI

Polizza Infortuni Soci in Attività Sociale

- **Massimali Combinazione A:** Caso morte € 55.000,00
Caso invalidità permanente € 80.000,00 Rimborsamento spese di cura € 2.500,00 (Franchigia € 200,00) Premio: compreso nella quota associativa.
- **Massimali Combinazione B:** Caso morte € 110.000,00
Caso invalidità permanente € 160.000,00 Rimborsamento spese di cura € 3.000,00 (Franchigia € 200,00) Premio aggiuntivo annuo per accedere alla combinazione B: € 5,15.
- **Soci in regola con il tesseramento 2025:** la garanzia si estende sino al 31/03/2026; possono richiedere l'attivazione del massimale integrativo al costo di € 5,15 solo al momento del rinnovo;
- **nuovi Soci:** sono coperti dalla polizza infortuni a partire dal giorno successivo all'iscrizione (anche nel periodo 1° novembre – 31 dicembre 2024), a condizione che risultino registrati nella piattaforma di Tesseramento; possono optare, solo al momento dell'iscrizione, per il massimale combinazione B al costo di € 5,15.

Per info e modulistica
inquadra questo qr code



www.garfagnanacai.it/assicurazioni

Sicuri in Montagna

Il CNSAS della Stazione di Lucca organizza due giornate di sensibilizzazione in collaborazione con le sezioni C.A.I. di Castelnuovo di Garfagnana e Barga.

Un'idea, un impegno culturale, un laboratorio permanente per conoscere meglio e far apprezzare l'ambiente montano frequentandolo in ragionevole sicurezza.



S.A.S.T.

Quest'anno le due date saranno:

DOMENICA 19 GENNAIO
(uscita Invernale)

DOMENICA 15 GIUGNO
(uscita Estiva)

7

Informazioni:

Gherardi Sara 347 291 1984
Satti Alessia 328 244 1189

Altri Appuntamenti

Commemorazione

Domenica 8 giugno 2025

FOSCO MARAINI

giornata nel Parco Culturale all'Alpe di S. Antonio

Gite intersezionali

Domenica 11 maggio 2025

GIORNATA DELLE APUANE

Domenica 18 o 19 ottobre 2025

ESCURSIONE IN APPENNINO PROPOSTA DAL
GRUPPO REGIONALE TOSCANA

Altre manifestazioni nazionali

Domenica 25 maggio 2025

GIORNATA DEI SENTIERI

Domenica 8 giugno 2025

IN CAMMINO NEI PARCHI

Domenica 22 giugno 2025

GIORNATA NAZIONALE DEL SENTIERO ITALIA

Dal 10 settembre al 14 settembre 2025

25^ SETTIMANA NAZIONALE ESCURSIONISMO
E CICLOESCURSIONISMO

Info: www.settimanaescursionismo.eu



TARDELLI

**via Nazionale, 26
Pieve Fosciana (LU)**

Telefono: 0583 62884

Fax: 0583 644311

info@tardelli.it

Sabato 1 e Domenica 2 Febbraio

Ciaspolata in notturna



Con la luce delle frontali, immersi nel paesaggio da fiaba che spesso >San Pellegrino in Alpe riesce a regalare, percorrendo una strada forestale andremo ad ammirare gli splendidi colori del tramonto invernale sulle nostre Apuane.

Arriveremo al Rifugio Burigone per la cena e per il pernottamento.

Domenica mattina ciaspolata su uno dei percorsi del Rifugio in base all'innevamento.

ESCURSIONISMO

Appennino Tosco-Emiliano

Difficoltà: EAI

Itinerario: CAI 50 - Giro del Diavolo

Tempo: 3 - 4 ore Sabato. Da definire la Domenica

Attrezzatura: Ciaspole (ramponi), Bastoncini, Abbigliamento invernale, Frontalino, Sacco letto

Direttore Gita:

Gabriele Dini 328 816 3749

Simona Magera 380 395 8764

Domenica 9 Febbraio

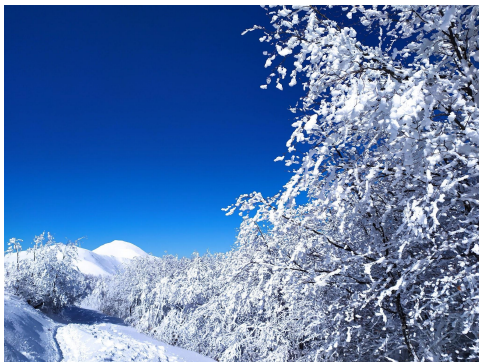
Ciaspolata a Pradarena

Ciaspolata nella zona del Passo di Pradarena. Itinerario da definire secondo innevamento.



ESCURSIONISMO

Appennino Tosco Emiliano



Difficoltà: EAI

Itinerario: *sarà comunicato nella settimana dell'evento*

Tempo: 5 - 6 ore

Attrezzatura: *Ciaspole (ramponi), Bastoncini, Abbigliamento invernale, Frontalino*

Direttore Gita:

Alessandro Fontanini 349 833 1395

Alessandro Bonini 328 924 5437

Domenica 23 Febbraio

Ciaspolata alla Foresta del Teso



ESCURSIONISMO

Appennino Tosco-Emiliano

Con una estensione di circa 2000 ettari, la Foresta del Teso offre all'escursionista la possibilità di godere delle bellezze dei boschi appenninici in ogni stagione

In questo caso proponiamo una esperienza invernale da affrontare con le ciaspole.

Difficoltà: EAI

Itinerario: *Sarà comunicato nella settimana dell'evento*

Tempo: *5 - 6 ore (esclusa trasferta)*

Attrezzatura: *Ciaspole (ramponi),
Abbigliamento invernale, Bastoncini*

Direttore Gita:

Claudia Del Grande 339 691 3862

Monte Faeta



Monti Pisani

ESCURSIONISMO

Il Monte Faeta (830 mslm) situato sul crinale montuoso che separa Pisa da Lucca, è un ottimo punto panoramico da cui si può godere di uno splendido paesaggio su Pisa, le anse dell'Arno, il mare in lontananza, e nelle giornate più limpide l'isola di Gorgona fino a tutte le isole del Mar Tirreno e la Versilia che si estende a nord-ovest verso la Liguria.

Anello con partenza e arrivo dal Passo di Dante, transitando anche per le località Verruchino e Santa Maria a Mirteto oltre che sul Monte Castellare.

Difficoltà: E

Itinerario: CAI 00 - 131a - 117 - 115

Tempo: 5 - 6 ore oltre soste

Attrezzatura : Da escursionismo

Direttore Gita:

Alessandro Bonini 328 924 5437

Domenico Aguzzi 349 212 9918

Domenica 16 Marzo

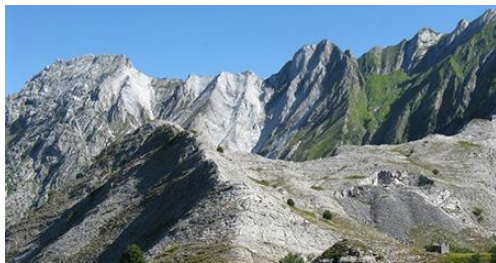
Monte Castagnolo

Vetta scistosa che raggiunge 1011 mslm che, sebbene quasi sconosciuta agli escursionisti, offre, nel tipico ambiente Apuano, splendidi panorami sul M.Cavallo, sul M.Tambura e sulla Cresta del Sella oltre che sulla costa tirrenica. Con partenza da Forno, nel Comune di Massa, l'itinerario offrirà anche il passaggio presso Cava Onice (necessaria luce frontale).



Alpi Apuane

ESCURSIONISMO



Difficoltà: E

Itinerario: CAI 154 e 161

Tempo: 5 ore oltre soste e trasferta

Attrezzatura: Abbigliamento da trekking

Direttore Gita:

Loredano Lorenzoni 349 785 3668

Amelia Nardini 340 583 8928



Ristorante

Via Roma, 29 - Castelnuovo di Garfagnana LU

Telefono: +39 0583 62156

Email: info@alteatrolaboratoriodelgusto.com

**Mercoledì - Lunedì 12:15 - 14:30 & 19:30 - 22:30
(Martedì chiuso)**

Domenica 30 Marzo

Monte Prana da Passo Lucese



Alpi Apuane

ESCURSIONISMO

MONTAGNA DA LEGGERE E ASCOLTARE

1 di 3 - La Montagna

In questa prima di tre escursioni chiediamo ai partecipanti di portare un breve testo (che sia proprio o che sia una citazione) che sarà letto lungo il cammino invitando gli altri ad ascoltare.

Primo argomento: la Montagna.

Difficoltà: E

Itinerario: *Passo Lucese, Focetta San Vincenzo, Prana, Casa del Maestro*

Tempo: *3 ore oltre soste*

Attrezzatura : *Da escursionismo, pranzo al sacco, testo da leggere*

Direttore Gita:

Gabriele Turri 338 851 7515

Amelia Nardini 340 583 8928

Vaina Continuati 393 920 4773



Sabato 4 e Domenica 5 Aprile

Weekend nelle Terre Senesi



Toscana

ESCURSIONISMO

Famose per le “Crete”, le Terre di Siena sono uno dei luoghi più suggestivi della Toscana e rappresentano un vero e proprio scrigno di bellezze naturalistiche e artistiche.

Panorami che si estendono a perdita d’occhio con una luce che, a seconda delle stagioni, assume sfumature diverse: sono spazio ideale per immergersi nella natura, passeggiando tra i campi e i boschi, in solitudine o in compagnia, godendo della quiete e della bellezza della campagna toscana.

Difficoltà: E

Itinerario: *Sarà comunicato insieme alle modalità di prenotazione*

Tempo: 2 giorni a/r

Attrezzatura: *Abbigliamento da trekking e per il pernottamento*

Direttore Gita:

Carlo Angelini 334 171 7939

Simona Magera 380 395 8764

Sabato 12 e Domenica 13 Aprile

La Via Vandelli da Castelnuovo a Massa



Alpi Apuane

ESCURSIONISMO



Difficoltà: EE

Itinerario: 1° giorno Castelnuovo Garf.-Campaniletti
2° giorno Campaniletti-Marina di Massa

Tempo: 2 giorni a/r

Attrezzatura: Abbigliamento da trekking,
pranzo al sacco, sacco letto

Direttore Gita: Riccardo Tortelli 333 693 7950
Massimo Rossi 333 139 9324

Domenica 13 Aprile

Speleogita

Un affascinante "viaggio al centro della terra", in una grotta naturale non turistica, quindi non attrezzata di scale e parapetti. Ai partecipanti saranno fornite le attrezzature di base per la speleologia, (casco, lampada frontale, imbrago e corde) e saranno accompagnati da speleologi del gruppo SpeleoClub Garfagnana in un percorso avventuroso alla scoperta di bellezze nascoste all'interno delle nostre montagne.



SPELEOLOGIA

Itinerario: *la destinazione sarà scelta in base alle previsioni meteo*

Tempo: *intera giornata*

Attrezzatura: *Scarponi, giacca impermeabile, guanti aderenti, cappello sotto casco e/o bandana, vestiti comodi a rapida asciugatura (a strati), piumino o pile in più, un cambio intimo e scarpe, zaino, 4 pile stilo, frontale di scorta consigliata*

Direttore Gita:

Giulio Giannotti 349 053 5414



Domenica 27 Aprile

Lizza delle Voltoline



Alpi Apuane

ESCURSIONISMO

Le evidenti tracce che l'uomo ha lasciato e continua a lasciare sulle Apuane sono rappresentate anche delle "via di lizza".

In questa escursione proponiamo la Lizza delle Voltoline che ci consentirà di raggiungere la cresta del Monte Corchia partendo da Levigliani.

Non mancherà la sosta al Rif. Del Freo e per il ritorno il transito dal Passo dell'Alpino.

Difficoltà: EE

Itinerario: CAI 9 - Lizza delle Voltoline - Cresta del Corchia

Tempo: 5 - 6 ore

Attrezzatura: *Abbigliamento da trekking*

Direttore Gita:

Loredano Lorenzoni 349 785 3668

Domenica 4 Maggio

Monte Tambura

Gita intersezionale con la Sezione di Castelnuovo ne' Monti per salire sopra alla seconda vetta Apuana (1895 mslm).



Alpi Apuane

ESCURSIONISMO

Difficoltà: EE

Itinerario: *da definire con la Sezione ospite*

Tempo: *6 ore oltre soste*

Attrezzatura: *Da trekking, pranzo al sacco*

Direttore Gita:

Luca Mori 338 864 4190

Antonella Bertolini 347 179 8696

da Giovedì 15 a Domenica 18 Maggio

Grande Traversata Elbana



Isola d'Elba

ESCURSIONISMO

La Grande Traversata Elbana o GTE rappresenta l'itinerario più significativo della rete escursionistica dell'Isola d'Elba. Si tratta di una dorsale che collega la maggior parte dei sentieri elbani, permettendo di osservare l'incredibile varietà geologica, vegetazionale e morfologica dell'isola.

Verifica su www.garfagnanacai.it le modalità per partecipare e la disponibilità dei posti.

Difficoltà: E

Itinerario: *G.T.E.*

Attrezzatura: *Abbigliamento e accessori da trekking per più giorni con pernottamenti*

Direttore Gita:

Claudia Del Grande 339 691 3862

Simona Magera 380 395 8764

TUTTO PER IL FAI DA TE

FERRAMENTA PAPI

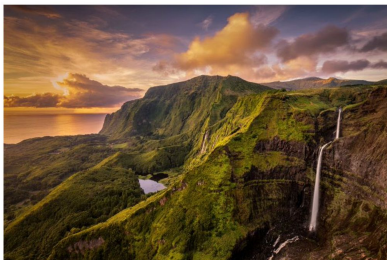


Via Farini 17
CASTELNUOVO di GARFAGNANA (LU)

telefono 0583 62037

e-mail: info@ferramentapapi.it

Isole Azzorre



internazionale

ESCURSIONISMO

Alla scoperta delle isole verdi

17 Maggio - 2 Giugno 2025

Paese: Portogallo

Durata: 15 giorni Italia - Italia

Tipologia: Il viaggio prevede di effettuare trekking su 6 delle 9 isole con percorsi ad anello e lineari di varia durata ed impegno, permettendoci di scoprire le aree naturali più belle dell'arcipelago.

Alloggi: Case tradizionali, Ostelli e case di charme.

Trasporti: Auto a noleggio, aerei e traghetti.

Difficoltà: La tipologia di viaggio ci permetterà di effettuare gli itinerari a piedi con buona elasticità, permettendo a chiunque ami camminare e la natura, di poter iscriversi a questo programma.

Ci saranno numerosi spostamenti che ci permetteranno di visitare 6 isole dell'arcipelago: Sao Miguel, Flores, Faial, Pico, Sao Jorge e Terceira.



La tipologia di viaggio ci permetterà di effettuare gli itinerari a piedi con buona elasticità, permettendo a chiunque ami camminare e la natura, di poter iscriversi a questo programma. Ci saranno numerosi spostamenti con i quali visiteremo 7 delle 9 isole dell'arcipelago: Sao Miguel, Flores, Faial, Pico, Sao Jorge, Corvo e Terceira

Per informazioni:

Danilo Musetti Tel. e whatsapp 3286772893 - danilo_musetti@tin.it

Sabato 24 e Domenica 25 Maggio

Week-end Speleo



SPELEOLOGIA

Un'affascinante esperienza nel cuore delle Apuane in una grotta naturale.

Un fine settimana per avvicinarsi alla speleologia: sabato teoria sull'uso dell'attrezzatura speleo e pratica in palestra di roccia; domenica escursione su corda in grotta facile con tratti verticali. L'organizzazione è curata da speleologi esperti dello SpeleoClub Garfagnana che assisteranno i partecipanti durante tutto il week-end alla scoperta di bellezze nascoste.

Itinerario: *La destinazione sarà scelta in base alle previsioni meteo.*

Tempo: 2 giorni

Attrezzatura:

Scarponi, giacca impermeabile, guanti aderenti, cappello sotto casco e/o bandana, vestiti comodi a rapida asciugatura (a strati), piumino o pile in più, un cambio intimo e scarpe, zaino, 4 pile stilo, lampada frontale.

Direttore Gita:

Giulio Giannotti 349 053 5414



Sabato 24 Maggio

La Forra di Rio Fogliaio



Alpi Apuane

TORRENTISMO

Situato nel comune di Fabbriche di Vergemoli, il Rio Fogliaio è un torrente con scivoli naturali e grotte.

Molto affascinante e caratteristico il passaggio con il quale si entra in un pertugio completamente al buio e dopo poco ci si ritrova nuovamente al sole dentro al torrente in un'ampia cascata



Difficoltà: EEA

Tempo: 4 ore

Attrezzatura: da torrentismo (verificare disponibilità materiali con il direttore di gita)

Direttore Gita:

Andrea Ferrari 347 523 3252

“ da Brunetto ”

Alimentari - Gastronomia

di Roberta & Sabrina

Via Garibaldi, 32 -55032

Castelnuovo Garfagnana

Tel. 0583 62546

ANTIPASTI

SUGHI E PESTI

PASTA FRESCA

PRODOTTI TIPICI

TORTE DOLCI E SALATE

PRIMI E SECONDI PRONTI

**SERVIZIO CATERING
PER CERIMONIE E FESTE**

Domenica 25 Maggio

Capanne celtiche e Monte Lagoni



ESCURSIONISMO

Appennino Tosco-Emiliano

Partendo dalla località Bellagamba (zona Abetone - Fiumalbo) passando per il Monte Lagoni (1962 mslm) si arriverà fino alla località Doccia.

Ampi panorami, faggi secolari e le tipiche capanne a testimonianza dell'influenza dei Celti e dei Liguri Friniates sul nostro Appennino, ci accompagneranno in questa interessante escursione.

Difficoltà: E

Itinerario: *sentieri 493 - 447 - 489*

Tempo: *7 ore*

Attrezzatura: *Da escursionismo*

Direttore Gita:

Liza Bellandi 340 554 2231

Alessandro Bonini 328 924 5437

Dal 31 Maggio al 2 Giugno

Cime Garfagnine con la Sez. di Cittadella



Su e giù per le nostre montagne accompagnando gli amici della sezione di Cittadella (PD) nei luoghi più rappresentativi delle nostre montagne: Pania della Croce, Monte Forato e Monte Prado.



Garfagnina
Valle del Serchio

ESCURSIONISMO
Alpi Apuane e Appennino

Difficoltà: E

Itinerario: *sarà comunicato previo accordo con la sezione ospitata*

Tempo: *3 escursioni da circa 5 - 6 ore cad.*

Attrezzatura: *Da escursionismo*

Direttore Gita:

saranno comunicati secondo disponibilità

Domenica 8 Giugno

Sentiero dei meno 1000



Alpi Apuane

ESCURSIONISMO

Un cammino di 9 km nella valle racchiusa tra M.Roccandaglia, M.Cavallo, M. Tambura, M. Pisanino, definita Carcaraia che si snoda tra gli ingressi di abissi profondi oltre 1000 metri. Attraversando boschi di faggi, paesaggi carsici e cave di marmo, scoprirete il paesaggio scolpito dal tempo e dall'uomo anche sotto i vostri piedi: i pannelli illustrativi vi renderanno partecipi del patrimonio ipogeo fatto di esplorazioni speleologiche, teorie idrogeologiche e soprattutto misteri da svelare.

Difficoltà: EE

Itinerario: *Vagli Sopra-Giovetto-Strada per Gorfigliano-Bacino marmifero Acqua Bianca-Gorfigliano-Vagli Sotto-Bacino Acqua Bianca*

Tempo: *6 - 7 ore*

Attrezzatura: *Abbigliamento da trekking*

Direttore Gita:

Giulio Giannotti 349 0535414

Domenica 8 giugno

Commemorazione Fosco Maraini



Alpi Apuane

ESCURSIONISMO

Sarà l'occasione per una passeggiata nei sentieri del Parco Culturale le Apuane di Fosco Maraini, passando per la casa museo che fu del nostro socio onorario e per la sua commemorazione nel piccolo cimitero dell'Alpe di Sant'Antonio.



Difficoltà: E

Itinerario: *Sentieri Fosco Maraini*

Tempo: *programma da definire*

Attrezzatura: *Abbigliamento da trekking,
pranzo al sacco*

Direttore Gita:

Eugenio Casanovi 338 4509785

Domenica 15 Giugno

Gessi, Narcisi e Borghi scolpiti



ESCURSIONISMO

Appennino Tosco-Emiliano

Guidati dalla Sez. di Castelnuovo né Monti, in questo cammino avremo modo di osservare numerosi spunti naturalistici : i Gessi Triassici, evaporiti antichissime e con caratteristiche di solubilità tale da creare un ambiente unico caratterizzato da fenomeni carsici quali grotte, inghiottitoi e doline. Le fioriture di rarità botaniche, tra cui gli spettacolari narcisi selvatici dei Prati di Camporaghena. I Castagneti, scrigni di biodiversità e habitat di interesse comunitario, oltre che segno distintivo della cultura del popolo di Lunigiana.

Difficoltà: E

Itinerario: *Sarà concordato con la Sezione che ci guiderà*

Tempo: *5 - 6 ore oltre trasferta*

Attrezzatura : *Abbigliamento da trekking adatto alla stagione, pranzo al sacco*

Direttore Gita :

Luca Mori 338 864 4190



Club Alpino Italiano
Sez. Castelnuovo di Garfagnana



ESCURSIONISMO EXTRAEUROPEO

Dal 15 giugno al 6 luglio

Alloggi: Alberghi/Lodge e tenda durante il trekking.

Difficoltà /Impegno: 7/8 (in una scala da 1 a 12). Il trekking di Huayhuash prevede il superamento di passi in quota con altezza massima di 5050 metri. Le giornate più lunghe possono prevedere fino a 7/8 ore di cammino. I sentieri non presentano difficoltà tecniche di rilievo



Per ricevere il programma della spedizione o avere informazioni contattare:

Danilo Musetti Tel. e whatsapp 3286772893 - danilo_musetti@tin.it

Domenica 22 Giugno

Anello Orto di Donna



MONTAGNA DA LEGGERE E ASCOLTARE

2 di 3 - Il Rispetto

Anche in questa seconda di tre escursioni chiediamo ai partecipanti di portare un breve testo (che sia proprio o che sia una citazione) che sarà letto lungo il cammino invitando gli altri ad ascoltare.

Secondo argomento: il Rispetto.

ESCURSIONISMO
Alpi Apuane

GIORNATA DEL SENTIERO ITALIA CAI



Difficoltà: E

Itinerario: CAI 37 - 179 - 178

Attrezzatura: *Abbigliamento e scarpe da trekking, pranzo al sacco, testo da leggere*

Direttore Gita:

Gabriele Turri 339 851 7515

Liza Bellandi 340 554 2231

Vaina Continuati 393 920 4773



Da Venerdì 27 a Domenica 29 Giugno

Traversata delle Alpi Apuane



ESCURSIONISMO
Alpi Apuane

Potrebbe sembrare una sfida ma questa totale immersione nelle nostre Apuane permetterà ai partecipanti di comprendere l'enorme potenziale di questa coda delle Alpi che non può più essere "montagna da asporto".

Dal Comune di Vagli Sotto fino al Comune di Pescaglia pernottando nei rifugi e percorrendo la stupenda rete sentieristica del CAI.

Con le nostre solite modalità di informazione saranno comunicati i dettagli ed i tempi per la prenotazione.

Difficoltà: EE

Itinerario: *sentieri CAI*

Attrezzatura: *Abbigliamento e scarpe da trekking e quanto necessario per i pernottamenti e le tre giornate*

Direttore Gita:

Fontanini Alessandro 349 833 1395

Antonio Moscardini 347 248 2561

Sabato 12 e Domenica 13 luglio

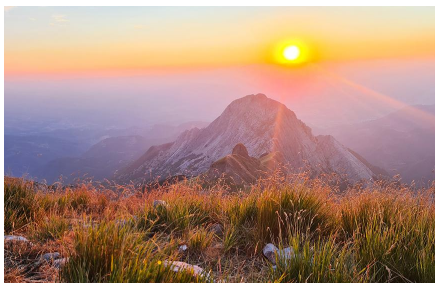
Alba in Pania



Alpi Apuane

ESCURSIONISMO

Quando si dice “alba in Pania” si intende una divertente e piacevole escursione notturna alla Pania della Croce per vivere l'affascinante esperienza del sole che sorge dietro gli Appennini e, piano piano, illumina la nostra meravigliosa Garfagnana.



Difficoltà: E

Itinerario: CAI 7 - 126

Tempo: 1 notte e 1 giorno

Attrezzatura: *Abbigliamento da trekking
anche per notte all'aperto, torcia o luce frontale,
pranzo al sacco*

Direttore Gita:

Alessandro Bonini 328 924 5437

Riccardo Tortelli 333 693 7950

STUDIO TECNICO PER.IND.DOMENICO AGUZZI



AGUZZI DOMENICO
TERMOTECNICA A 360°

Progettazione Impianti termotecnici e antincendio, efficientamento energetico e diagnosi energetiche edifici, Attestati di Prestazione Energetica (A.P.E), pratiche di detrazione fiscale Ecobonus e Bonus Casa, Conto Termico, perizie tecniche, prevenzione incendi, sicurezza impianti e apparecchiature in pressione.

Via San Bartolomeo - Sillano 8
55039 - Sillano Giuncugnano - LU

Tel: 349.2129918

email: perind.domenicoaguzzi@yahoo.it



**5 x mille
alla nostra Sezione
90001470468**

Domenica 20 Luglio

Monte Cusna



Partendo dal Rifugio Peschiera Zamboni, nel Comune di Villa Minozzo (RE), sarà percorso un itinerario ad anello per salire fino ai 2120 mslm del Cusna attraversando suggestivi e benefici boschi e salendo le ampie e panoramiche praterie sommitali.



Parco Nazionale
APPENNINO
TOSCO-EMILIANO

ESCURSIONISMO
Appennino Tosco-Emiliano

Difficoltà: EE

Itinerario: CAI 617 - 619

Tempo: 6 - 7 ore oltre trasferta e soste

Attrezzatura: Abbigliamento da trekking,
scorta di acqua, pranzo al sacco

Direttore Gita:

Domenico Aguzzi 349 212 9918

Andrea Massetani 349 266 8924

Sabato 26 Luglio

Rifugio Cella in ricordo di Regolo



ESCURSIONISMO

Appennino Tosco-Emiliano

Dal Casone di Profecchia seguendo il sentiero CAI n.54 si giungerà, dopo circa 1 ora e mezzo di cammino, al Rifugio Cella, dove verrà ricordato l'amico e socio Regolino.



Difficoltà: E

Itinerario: CAI 54

Tempo: 3 ore oltre soste

Attrezzatura: Da trekking

Direttore Gita:

Simona Magera: 380 395 8764



Greenland un viaggio in capo al mondo

Itinerario Escursionistico per raggiungere ed esplorare le località di Ilulissat, Ilimanaq, Oqaatsut, Diskobay, Eqi Glacier, Greenland Icecap, Kangia Icefiord

Per ricevere il programma della spedizione o avere informazioni contattare:

Danilo Musetti Tel. e whatsapp 3286772893 - danilo_musetti@tin.it

OFFICINA



REGOLI

OFFICINA REGOLI

**GOMMISTA
MECCATRONICO
DISTRIBUTORE CARBURANTI**

Via S. Giovanni 2 - Pieve Fosciana (Lu)

N° Tel. 0583/666773 - 3791080237

ricca-r@alice.it

officinaregoli



Domenica 3 Agosto

Pania Secca e Altopiano Vetricia



Alpi Apuane

ESCURSIONISMO

Partendo dalla località Piglionico nel Comune di Molazzana, in questa escursione passeremo dal “lunare” paesaggio rappresentato dalla miriade di crepacci e fenditure che troveremo all’altopiano della Vetricia, alla meravigliosa vista panoramica che offre la Pania Secca. Non mancherà la sosta al Rifugio Enrico Rossi. Per chiudere questo itinerario ad anello faremo rientro lungo il Sentiero del Pastore.

Difficoltà: EE

Itinerario: CAI 7 - tracce fuori sentiero - Sentiero del Pastore

Tempo: 5 - 6 ore oltre soste

Attrezzatura: Scarpe da trekking, scorta di acqua, pranzo al sacco

Direttore Gita:

Simona Magera 380 395 8764

Loredano Lorenzoni 349 785 3668



Fiorista Giuliana

Loc. La Barchetta,
Castelnuovo di G.na
Tel./Whatsapp 0583 62208

*Addobbi
per Chiese e
Cerimonie*



fiori in t

Sabato 9 Agosto

Grande anello del Lago Santo



ESCURSIONISMO

Appennino Tosco-Emiliano

Di origine glaciale il Lago Santo Modenese si trova alle pendici del Monte Giovo nel Parco regionale del Frignano. Partendo dalla Vetricia nel Comune di Barga saranno toccate le cime dell'Altaretto e del Rondinaio prima di scendere al Lago Baccio e, quindi, al Lago Santo. L'anello sarà chiuso passando dal Passo della Porticciola.



Difficoltà: EE

Tempo: 7 - 8 ore oltre soste

Itinerario: CAI 26 - 00 - 523 - 529 - 20

Attrezzatura: Scarpe da trekking, scorta di acqua

Direttore Gita:

Alessandro Fontanini 349 833 1395

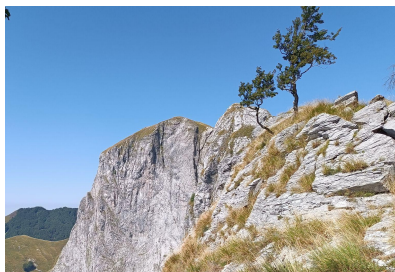
Antonio Moscardini 347 248 2561

Domenica 24 Agosto

Monte Sumbra

Classica escursione che vede anche quest'anno la nostra sezione collaborare con il Comune di Careggine nell'ambito di "Alpi Apuane in festa".

I partecipanti saranno accompagnati in vetta ad una delle montagne più belle della Garfagnana.



ESCURSIONISMO
Alpi Apuane



trek&clean

Difficoltà: E

Itinerario: GT - CAI 145

Tempo: 4 - 5 ore oltre soste

Attrezzatura: Scarpe da trekking e scorta di acqua, pranzo al sacco

Direttore Gita:

Alessia Satti 328 244 1189

Da Giovedì 28 a Domenica 31 Agosto

Gran Sasso d'Italia



Con la sua mole dolomitica il Gran Sasso domina il paesaggio stagliandosi sui monti, i colli, i pascoli e le valli coltivate. Il signore degli Appennini, con i suoi 2912 mslm, si erge verticalmente ad est, con il maestoso "Paretone" e a meridione sui pascoli sterminati di Campo Imperatore, il Tibet del Parco.



ESCURSIONISMO
Appennino Abruzzese

Difficoltà: EE

Itinerario: *Come da programma che sarà comunicato ai fini della prenotazione*

Attrezzatura: *Abbigliamento e scarpe da trekking, quanto necessario per il pernottamento*

Direttore Gita:

Domenico Aguzzi 349 212 9918

Alessandro Bonini 328 924 5437



MOBILART UNO

**Mobili - Legnami
Ferramenta - Vernici
Profilati - Compensati**

**Sede Sociale e Amministrativa
Loc. Pantaline - 55036 Pieve Fosciana (LU)
Tel 0583 65137 - Fax 0583 648617
e-mail: mobilart@mobilartunosrl.it**

Gita in MTB – E-Bike



Quest'anno la pedalata ci porterà a scoprire altri suggestivi angoli della nostra Valle. Da Castelnuovo saliremo verso Monteperpoli e il paese di Cascio. Scenderemo poi a Galliciano per poi risalire fino all'Eremo di Calomini dove faremo la nostra sosta pranzo e ricarica delle batterie. Rientreremo poi passando per Calomini, Brucciano e Sassi.

Garfagnana

CICLOESCURSIONISMO

Gita adatta sia a Mtb assistita che muscolare.

Difficoltà: MC

Lunghezza: 40 km

Dislivello: 1000 metri

Tempo: 5 - 6 ore

Attrezzatura: Casco e guanti obbligatori.

Abbigliamento adatto alla bicicletta, kit riparazione gomma.

Direttore Gita:

Giovanna Mannelli 346 228 9530

Roberto Valiensi 338 801 1227

Sabato 20 Settembre

da Altopascio a San Miniato



ESCURSIONISMO
Via Francigena

Nella parte iniziale della tappa percorriamo uno splendido tratto selciato dell'antica Via Francigena.

Superiamo la zona delle Cerbaie, selvaggia e deserta, per poi dirigerci verso Ponte a Cappiano, dove all'interno dell'antico ponte mediceo è stato ricavato un ostello. Da qui attraversiamo un'antica palude, ora bonificata, e risaliamo verso l'interessante centro storico di Fucecchio. Superato l'Arno, ne percorriamo l'argine verso San Miniato.



**VIA
FRANCIGENA**
road to Rome

Cultural route
of the Council of Europe
Itinéraire culturel
du Conseil de l'Europe



Difficoltà: E (impegnativa per la distanza)

Itinerario: *Via Francigena - Tappa 29*

Tempo: *intera giornata*

Attrezzatura: *Scarpe da trekking, pranzo al sacco*

Direttore Gita:

Liza Bellandi 340 554 2231

Antonella Bertolini 347 179 8696

Domenica 28 Settembre

I Gemelli della Val di Lima



ESCURSIONISMO
Valle della Lima

Questo anello ci permetterà di salire le facili e panoramiche montagne Prato Fiorito e Monte Coronato che fanno capo ai sentieri “Alta via del Pastori” e “Sentiero degli Avi” di nostra recente creazione.

La visita ai paesi di San Cassiano di Controni e Montefegatesi arricchirà la giornata.



Difficoltà: E

Itinerario: *AVP - Sentiero degli Avi*

Tempo: *4 ore oltre soste*

Attrezzatura: *Abbigliamento da trekking,
pranzo al sacco*

Direttore Gita:

Marco Giannotti 328 922 6448

Aldo Lanini 349 053 7970

La Bottega del Gelato



Colazioni

Aperitivi

Gelati

Bar/Gelateria - Piazza Umberto I - Castelnuovo di Garfagnana



Domenica 28 Settembre

Speleogita



SPELEOLOGIA

Un affascinante viaggio al centro della terra, nel cuore delle Apuane, in una grotta naturale non turistica, quindi non attrezzata di scale e parapetti.

Ai partecipanti saranno fornite le attrezzature di base per la speleologia, (casco, lampada frontale, imbrago e corde) e saranno accompagnati da speleologi del gruppo SpeleoClub Garfagnana in un percorso avventuroso alla scoperta di bellezze nascoste all'interno delle nostre Alpi Apuane.

Itinerario: *la destinazione sarà scelta in base alle previsioni meteo*

Tempo: *intera giornata*

Attrezzatura: *Scarponi, giacca impermeabile, guanti aderenti, cappello sotto casco e/o bandana, vestiti comodi a rapida asciugatura (a strati), piumino o pile in più, un cambio intimo e scarpe, zaino, 4 pile stilo, frontale di scorta.*

Direttore Gita:

Giulio Giannotti 349 053 5414





Si svolgerà tra ottobre e novembre 2025 la terza tappa del Great Himalaya Trail, la traversata della catena himalayana in 5 spedizioni.

Come nelle due precedenti tappe, sarà possibile scegliere tra un trekking di 3 settimane o quello completo di 5 settimane e godere di un itinerario tra passi ad alta quota e panorami sulle più alte e famose montagne del nostro pianeta, tra antichi monasteri e remoti villaggi.

Avremo uno staff di guide nepalesi professioniste ed una logistica molto curata. Un'esperienza che, chi ama la montagna ed il trekking, deve fare almeno una volta nella vita. Sarà quindi un'occasione unica per tutti i soci che sognano un trekking himalayano.



Per ricevere il programma della spedizione o avere informazioni contattare:

Danilo Musetti Tel. e whatsapp 3286772893 - danilo_musetti@tin.it

Domenica 5 Ottobre

Anello del Monte Tambura



Alpi Apuane

ESCURSIONISMO

Bellissimo giro ad anello con il quale, partendo da Campocatino, raggiungeremo il passo della Focolaccia e saliremo sulla vetta del monte Tambura. Da qui scenderemo al passo Tambura e poi con il sentiero 147 rientreremo a Campocatino. Percorso molto panoramico che presenta alcuni tratti esposti attrezzati.

Difficoltà: EE

Itinerario: CAI 177 - 148 - 35 - 147

Tempo: 6 - 7 ore oltre soste

Attrezzatura: *Abbigliamento adatto alla stagione e scarpe da trekking, pranzo al sacco*

Direttore Gita:

Guglielmo Cecchi 377 125 6498



Fabbiani

IMBIANCATURE E DECORAZIONI

Fabbiani Claudio e C. s.n.c. Imbiancatura e Decorazioni

Via Debbia 2, 55032 Castelnuovo di Garfagnana (Lu)

347 6731676 - P.IVA 02015040468



**Calzature - Pelletterie S.r.l.
e Abbigliamento Sportivo**

Via N.Fabrizi 4/b - Castelnuovo di Garfagnana

tel: 0583 65582

info@robertacalzature.com

www.robertacalzature.com

APERTURA TUTTE LE DOMENICE



LA SPORTIVA

A50LO

LoMer

treZeta

hiking explorer

Domenica 12 Ottobre

Lizza delle Comarelle



La via di lizza delle Comarelle inizia dal Ponte del Balzello, sulla Turrite Secca, dove divide il Comune di Stazzema da quello di Careggine e, in passato, lo stato fiorentino da quello estense. Il toponimo si riferisce al versante sud-est del Monte Sumbra, dove passa il fosso omonimo.

Questa via di lizza si sviluppa per circa 500 metri e porta, con un dislivello di circa 260 metri, alle sovrastanti cave, ormai abbandonate, di bardiglio tigrato.

Ricordiamo che questo itinerario non è segnato in alcun modo.

Alpi Apuane

ESCURSIONISMO

Difficoltà: EE

Itinerario: *tracce fuori sentiero*

Tempo: 5 - 6 ore oltre soste

Attrezzatura: *Abbigliamento e scarpe da trekking, pranzo al sacco*

Direttore Gita:

Antonio Moscardini 347 248 2561

Manuela Bonaldi 329 208 4156



F R A T E L L I
BIAGIONI
CONCESSIONARIA RENAULT E DACIA



Via della Repubblica, 389 - **Fornaci di Barga** (LU)
tel . 0583.75014 – fax 0583.709700

Via E. Fermi, 20 - **Castelnuovo di Garfagnana** (LU)
tel. 0583.62490 – fax 0583.648673

 fratellibiagioni.it

 facebook.com/renault.fratelli.biagioni



DACIA

Domenica 19 Ottobre

Monte Tondo



MONTAGNA DA LEGGERE E ASCOLTARE
3 di 3 - La Cura

In questa ultima di tre escursioni chiediamo ai partecipanti di portare un breve testo (che sia proprio o che sia una citazione) che sarà letto lungo il cammino invitando gli altri ad ascoltare.

Terzo argomento: la Cura

ESCURSIONISMO
Appennino Tosco-Emiliano

Difficoltà: E

Itinerario: CAI 00 - 86 andata e ritorno da
Passo Pradarena

Tempo: 5 - 6 ore oltre soste

Attrezzatura: *Abbigliamento adatto alla stagione e scarpe da trekking, pranzo al sacco*

Direttore Gita:

Gabriele Turri 339 851 7515

Liza Bellandi 340 554 2231

Vaina Continuati 393 920 4773



Domenica 26 Ottobre

Lago Scaffaiolo



ESCURSIONISMO

Appennino Tosco-Emiliano

L'autunno in Appennino regala sempre colori e panorami affascinanti e l'itinerario che dalla Doganaccia (Cutigliano) porta al Lago Scaffaiolo sarà perfetto per ammirarli in pieno.

Sarà anche l'occasione per andare a trovare il nostro socio Mirco, gestore del Rifugio Duca degli Abruzzi dove sosteneremo per il ristoro.



Mirtilli maturi nella conca glaciale al Corno alle Scale - Foto di Antonio Iannibelli

Difficoltà: E

Itinerario: CAI 286 - 00

Tempo: 5 - 6 ore

Attrezzatura: Scarpe da trekking e abbigliamento adatto alla stagione

Direttore Gita:

Alessandro Bonini 328 924 5437

Manuela Bonaldi 329 208 4156

Domenica 9 Novembre

Da Barga a Castelnuovo



Garfagnana

ESCURSIONISMO

Questa originale escursione ci porterà a conoscere i sentieri più bassi che collegano i nostri borghi.

Partiremo da Barga e raggiungeremo Albiano e il Ciocco. Da qui ci dirigeremo nella zona di Fosciandora toccando Treppignana e Lupinaia fino a scendere al ponte di Fosciandora. Risaliremo poi a Palleroso per poi raggiungere la nostra meta, Castelnuovo.

Difficoltà: E

Itinerario: *Barga-Albiano-Il Ciocco
-Treppignana-Lupinaia-Palleroso-Castelnuovo*

Tempo: *6 - 7 ore*

Attrezzatura: *Abbigliamento da trekking
adatto alla stagione*

Direttore Gita:

Simona Magera 380 395 8764

Manuela Bonaldi 329 208 4156

Scala di difficoltà dei sentieri



• **Sentiero Turistico (T)** Itinerario di ambito locale che si svolge su carrarecce, mulattiere o evidenti sentieri nelle immediate vicinanze di paesi e località turistiche. Riveste particolare interesse per facili passeggiate.

• **Sentiero Escursionistico. facile (E)** Percorso privo di difficoltà tecniche, si sviluppa in gran parte su mulattiere e sentieri di accesso ai Rifugi o di collegamento tra valli; è il tipo di sentiero maggiormente presente sul territorio ed è il più frequentato.

• **Sentiero per Escursionisti Esperti (EE)** Sentiero difficile che si sviluppa in zone impervie con lunghi tratti esposti che richiedono all'escursionista una buona conoscenza della montagna; in questo tipo di itinerario si possono trovare brevi tratti di catene e/o corrimano. Richiede una minima tecnica di base.

• **Via Ferrata (EEA)** Richiede adeguata attrezzatura idonea quale casco, imbracatura omologata e set da ferrata. Richiede allenamento e buona tecnica di base. Questo tipo di itinerario conduce l'Escursionista Esperto su pareti rocciose preventivamente attrezzate con cavo e scalette senza le quali il procedere costituirebbe una vera e propria arrampicata.

Il grado di difficoltà può variare in funzione del tipo di preparazione dell'escursione, della propria condizione fisica, delle condizioni meteorologiche e climatiche, della distanza e del dislivello. La Sezione raccomanda la massima prudenza a tutti coloro che frequentano la montagna.

Scala di difficoltà cicloescursionistiche



- **TC** *Turistico: percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile.*
- **MC** *Per cicloescursionisti con media capacità tecnica: percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.*
- **BC** *Per cicloescursionisti di buone capacità tecniche: percorso su sterrate molto sconnesse o su mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici).*
- **OC** *Per cicloescursionisti di ottime capacità tecniche: come sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.*
- **EC** *Massimo livello per il cicloescursionista: percorso su sentieri molto irregolari, caratterizzati da gradoni e ostacoli in continua successione, che richiedono tecniche di tipo trialistico.*

Sentieri di Competenza della Sezione Alpi Apuane



Arnetola – Passo Sella



Arnetola – Passo Tambura



Arni – Fato Nero – Passo Fiocca
– Passo Sella



Campocatino – Raccordo 35 alla
via Vandelli



Passo Focolaccia – M. Tambura
– Passo Tambura



Vagli di Sopra – Campocatino -
Passo Focolaccia



Foce di Cardeto – Innesto Sent.
36 marmifera Acqua Bianca



Sentiero dei -1000

Sentieri di Competenza della Sezione Appennino Tosco-Emiliano

24

Lupinaia – Le Prade – Dogana –
Innesto Sentiero 22

46

Capraia – Le Lame – Bassa del Saltello

50

Valbona – S. Pellegrino – Il Giro – Inn.
Sentiero 0-0 GEA

54

Casone di Profecchia – Rif. Cella –
Bocca di Massa – Inn. Sent. 0-0 GEA

56

Corfino – Grottacce – Fonte
dell'Amore – Campaiana

58

Corfino – Campaiana – Bocca di Scala
– Inn. Sentiero 64

62

Orecchiella – Sella di Campaiana – Inn.
Sentiero 64

64

Orecchiella- Sella di Campaiana – Gli
Scaloni

Sentieri di Competenza della Sezione Appennino Tosco-Emiliano



Lamarossa – Sella di Lamarossa – Inn.
Sentiero 64



Metello – Sargiana – Camporgiano –
Rif. la Foce – La Forcella – Inn. 0-0



Metello – Passo del Romecchio – Inn.
Sentiero 0-0



Laghetti di Lamastrone – Pass. Di
Cavorsella



Rifugio Monte Tondo – Passo Belfiore
– Inn. Sentiero 00



Alta via dei Pastori



Sentiero degli Avi

Sicurezza in Montagna

Segnali Internazionali di Soccorso

Chiamata di Soccorso

- Sei segnali acustici od ottici in un minuto (Ognuno ogni 10 sec.)
- dopo un minuto d'intervallo ripetere l'operazione fino alla certezza di essere stati ricevuti e localizzati.

Risposta alla Chiamata di Soccorso:

- Tre segnali acustici od ottici in un minuto (uno ogni 20 sec)
- dopo un minuto di intervallo ripetere l'operazione fino alla certezza di essere stati ricevuti o localizzati.
- ***N.B.*** E' fatto obbligo a chiunque intercetti segnali di soccorso di avvertire al più presto possibile il posto di chiamata o la stazione di soccorso alpino più vicina.

Segnalazioni convenzionali usate quando esiste il contatto visivo (particolarmente adatte per interventi con l'elicottero)

Significato:

- abbiamo bisogno di soccorso
- segnalazione affermativa (si)
- atterrate qui
- non serve soccorso
- segnalazione negativa (no)
- non atterrare qui



Numero unico emergenza sanitaria

118

Numero unico di emergenza europeo

112

Da ricordare in Montagna

- *Non andate mai da soli e indicate sempre la vostra meta.*
- *Se non siete pratici dei luoghi affidatevi ad una Guida o documentatevi bene prima di partire.*
- *Equipaggiatevi bene anche per gite brevi.*
- *Ricordate che l'uso dei mezzi artificiali (corde, chiodi, ramponi, piccozza ecc.) richiedono molta pratica e precauzione.*
- *Fate attenzione alle previsioni metereologiche: in montagna il tempo cambia velocemente.*
- *In caso di brutto tempo , risparmiate le forze e cercate riparo in tempo.*
- *Gli itinerari fatti in estate, saranno molto diversi in inverno, soprattutto in Apuane (neve, ghiaccio, freddo).*
- *Partite presto la mattina, per avere più ore di luce in caso di problemi.*
- *Rimanete uniti nelle situazioni difficili: non vergognatevi di tornare sui vostri passi o di chiedere assistenza.*
- *Tenete sempre nello zaino i materiali indispensabili (pronto soccorso, segnalatori, indumenti asciutti, alimenti e bevande).*
- *Accettate con spirito di collaborazione quanto suggerito dai conduttori dell'escursione e restate uniti alla comitiva di cui fate parte, evitando le «fughe» ed i «ritardi» inutili.*
- *Evitate, senza autorizzazione o avviso, percorsi diversi da quelli stabiliti e non create situazioni difficili e pericolose per la vostra ed altrui incolumità.*
- *Ricordate che il CAI propone la filosofia del «camminare di qualità», che si realizza non esasperando la prestazione o tanto meno, «la lotta con l'Alpe», ma procedendo in armonia con la natura e la cultura dei luoghi.*

Foto di copertina: blog Daniele Saisi

Realizzato con foto, testi e impegno di alcuni soci della Sezione che ringraziamo

Stampato da Tipografia Amaducci - Diecimo - Borgo a Mozzano

[illegible]



COSTITUZIONE ITALIANA - Art. 9

La Repubblica promuove lo sviluppo della cultura e la ricerca scientifica e tecnica. Tutela il paesaggio e il patrimonio storico e artistico della Nazione. Tutela l'ambiente, la biodiversità e gli ecosistemi, anche nell'interesse delle future generazioni. La legge dello Stato disciplina i modi e le forme di tutela degli animali.