



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Sesto Fiorentino

PROGRAMMA 2016

ALPINISMO/ARRAMPICATA/SICUREZZA

gennaio: Raduno di arrampicata in palestra
aprile-maggio: Corso di arrampicata AL1
settembre-ottobre: Corso di arrampicata AL2

ALPINISMO GRUPPO "BRAVI MA LENTI"

23-24 gennaio: Valvaraita
9-10 luglio: Piramide Vincent-Monte Rosa
9-11 settembre: Rosengarten

CICLOESCURSIONISMO

5 giugno: Monte Morello
1-4 settembre: Raduno in Val d'Aosta
10-25 settembre: Alta via dei parchi
11 settembre: Raduno regionale toscano
28 settembre: Notturna al bramito del cervo
2 ottobre: Anello del castello del Trebbio
8-9 ottobre: Laghi Suviana e Brasimone

ESCURSIONISMO

marzo-maggio: Corso E1 + E2
19 marzo: Le biancane di Sasso pisano
3 aprile: San Gimignano
9 aprile: La rocca di Sillana
17 aprile: Trekking intersezionale
8-15 maggio: L'Asinara e Alghero
29 maggio: Trekking intersezionale
2-5 giugno: Monti Sibillini
11 giugno: I canali del Farma
16 luglio: Monte Pisanino
18 settembre: Anello di Gaiole
24 settembre: Monte Rocchandagia
25 settembre: Trekking intersezionale
1 ottobre: I Taburri-Libro Aperto
22 ottobre: Piglione
23 ottobre: Rupe di Canossa
5 novembre: Corno alle Scale-Dardagna
13 novembre: Sballottata

ESCURSIONISMO ATTREZZATO

30 aprile: Ferrata Foce Sigglioli
21 maggio: Monte Corchia
18 giugno: Marmitte dei Giganti e Sumbra
29-31 luglio: Val Masino
20-27 agosto: Adamello e Brenta

ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO

17 gennaio: L'anello della Lama
7 febbraio: Monte Rondinaio
20 febbraio: Croce Arcana
20 marzo: Monte Sagro

PROGETTO OLTRE L'OSTACOLO

17 aprile: Pista ciclabile del Mugello
15 maggio: Passignano sul Trasimeno
19 giugno: Festa della montagnaterapia
10 luglio: Alpi Apuane
11 settembre: Monte Argentario
9 ottobre: Il Chianti

PULIZIA SENTIERI A MONTE MORELLO

21 febbraio
13 marzo
10 aprile
7 maggio
26 giugno
17 luglio
17 settembre
16 ottobre
20 novembre

SCI

gennaio-marzo: Scuola di sci
21-24 gennaio: La Thuile
27 febbraio-1 marzo: Val di Fassa
8-11 dicembre: Ghiacciaio di Sölden

TREKKING URBANO

14 febbraio: Arezzo
28 febbraio: Firenze in pentola
14-16 ottobre: Venezia e la laguna

REGOLAMENTO GITE

Premessa

La Sezione di Sesto Fiorentino, in conformità con gli scopi istituzionali dettati dall'art.3 dello Statuto sezionale, provvede ad organizzare gite sociali di alpinismo, escursionismo e sci, affidando tale compito alle varie Commissioni che operano all'interno della Sezione.

Art. 1 – Partecipazione

- a. La partecipazione è aperta a tutti i Soci CAI in regola con il tesseramento per l'anno in corso (da rinnovare, a norma dello Statuto Generale, entro il 31 Marzo di ogni anno) e ai non Soci.
- b. I minorenni potranno partecipare solo se accompagnati da un genitore o da persona responsabile autorizzata.

Art. 2 – Iscrizioni

- a. Iniziano con la presentazione ufficiale del programma annuale e rimangono aperte fino a completamento dei posti disponibili o comunque non oltre il martedì precedente la gita; salvo diverse disposizioni contenute nel programma della singola gita.
- b. Sono valide solo se accompagnate dal pagamento dell'intera quota stabilita per le gite di un giorno e da un anticipo pari alla metà della quota stabilita per le gite di più giorni. Il saldo finale dovrà essere corrisposto entro il lunedì precedente la gita, salvo indicazioni diverse della direzione gita.
- c. Le quote di partecipazione potranno in qualunque momento essere modificate in conseguenza delle variazioni delle tariffe dei vettori.
- d. Le quote versate saranno rimborsate solo nel caso di annullamento della gita.
- e. Le eventuali riduzioni per i *ragazzi* sono applicate ai giovani (Soci e non Soci) di età inferiore ai 18 anni;
- f. Le gite programmate che prevedono l'utilizzo di pullman a noleggio saranno effettuate solo se si raggiunge un congruo numero di partecipanti; in alternativa tali gite potranno essere effettuate utilizzando *i mezzi propri*.
- g. Ove non diversamente specificato, il prezzo della gita comprende il viaggio in pullman e l'assicurazione individuale per i non soci.
- h. La cancellazione della prenotazione oltre la data di scadenza del saldo comporta comunque il pagamento dell'intera quota.
- i. I non soci, all'atto dell'iscrizione, dovranno fornire i dati anagrafici onde permettere di attivare la copertura assicurativa obbligatoria.
- j. Nelle gite in cui fosse necessario stabilire al momento dell'iscrizione una precedenza ai Soci nell'assegnazione dei posti, sarà inserita nel relativo programma specifica annotazione.

Art. 3 – Direzione gita

La direzione gita è un organo collegiale e:

- a. cura l'organizzazione e l'esecuzione dell'uscita, nel rispetto assoluto e costante delle norme di sicurezza;
- b. può modificare il programma, l'orario e l'itinerario, per sopravvenute necessità;
- c. ha facoltà di escludere i partecipanti che, per palese incapacità e/o impreparazione, o per inadeguato equipaggiamento, non siano ritenuti idonei ad affrontare le difficoltà del percorso; anche in fase preparatoria.
- d. In accordo con il Consigliere incaricato può decidere, per ragioni di sicurezza o di organizzazione, di spostare o annullare le uscite in programma.

Art. 4 – Obblighi dei partecipanti. Indicazioni per una condotta corretta del partecipante

Ogni partecipante deve:

- a. avere una preparazione fisica e un equipaggiamento (abbigliamento e attrezzatura) adeguati alle esigenze di ogni singola uscita;
- b. osservare un contegno *disciplinato* nei confronti dei Direttori di Gita e degli altri partecipanti;
- c. attenersi esclusivamente alle disposizioni impartite dai Direttori di Gita;
- d. seguire gli itinerari prestabiliti, non allontanandosi dal Gruppo, salvo autorizzazione dei Direttori di Gita: chiunque si allontanerà senza autorizzazione sarà considerato non più facente parte del Gruppo;
- e. non precedere mai, durante il cammino o la progressione, il Direttore di Gita o chi dallo stesso autorizzato a guidare il gruppo, né stare dietro a chi eventualmente è incaricato di chiudere lo stesso;
- f. collaborare con i Direttori di Gita ed adeguarsi alle loro decisioni, soprattutto a fronte di insorte difficoltà;
- g. mettere la propria esperienza e le proprie risorse a disposizione di quanti possano eventualmente incontrare problemi nel corso di un'escursione.
- h. Le precedenti esperienze da parte dell'escursionista o alpinista sono determinanti per accettare la sua partecipazione ad una gita; in considerazione di ciò il partecipante ha il dovere di fornire informazioni corrette e veritiere circa le precedenti attività in montagna, le proprie capacità e conoscenze tecniche;
- i. Il partecipante, con l'iscrizione alla gita, dichiara di aver preso visione delle caratteristiche dell'iniziativa, dei requisiti richiesti e di essere consapevole ed informato del fatto che l'attività in montagna presenta dei rischi, e che deve possedere una preparazione fisica e tecnica adeguata al tipo di gita, sia pure in regime di accompagnamento;
- j. Il partecipante deve contribuire alla buona realizzazione dell'escursione con un comportamento attento e prudente, adeguandosi alle indicazioni di chi lo guida e, in caso di disubbidienza, si assume in proprio le relative conseguenze e l'accompagnatore risulterà sollevato da responsabilità;
- k. è tenuto a partecipare agli incontri preparatori organizzati dalla Direzione Gita nel caso di escursioni tecnicamente complesse.

Art. 5 – Orari e partenze

- a. Le gite si effettuano, di regola, con qualsiasi condizione meteorologica, salvo diversa disposizione comunicata nei modi d'uso ai partecipanti.
- b. Luogo e orario di partenza sono indicati nel programma.
- c. Il ritrovo avviene 15' prima dell'orario stabilito per la partenza. È indispensabile la massima puntualità: i ritardatari non avranno diritto ad alcun rimborso.
- d. Nei giorni precedenti la gita è compito di ogni iscritto verificare attraverso il sito della Sezione o presso la Direzione Gita che non siano intervenute variazioni di orario o del luogo di partenza.

Art. 6 – Accettazione del regolamento

L'iscrizione e la partecipazione alle gite comporta la conoscenza e l'accettazione incondizionata di tutti gli articoli del presente Regolamento e di tutto quanto verrà specificamente disposto e reso noto nel programma di ogni singola iniziativa.

ALLEGATO 1 AL REGOLAMENTO GITE - *Classificazione delle difficoltà*

Le difficoltà vengono valutate considerando l'ambiente in buone condizioni e con tempo favorevole. Per definire chiaramente il limite tra difficoltà escursionistiche e alpinistiche, e per differenziare l'impegno richiesto dai vari itinerari, si utilizzano le sigle e i gradi delle scale CAI.

Difficoltà escursionistiche

T = Turistico – Itinerari con percorsi non lunghi, che si svolgono di solito a quote medio basse su stradine, mulattiere o sentieri comodi che non pongono incertezze o problemi di orientamento. Richiedono comunque una certa conoscenza dell'ambiente montano e un minimo di allenamento alla camminata.

E = Escursionistico – Itinerari di solito segnalati, lungo sentieri o tracce evidenti in terreno vario che possono superare pendii anche ripidi. I tratti esposti sono in genere protetti o assicurati (barriere, cavi) e i singoli passaggi o i tratti brevi su roccia non sono faticosi né impegnativi grazie ad attrezzature (scallette, pioli, cavi) che però non necessitano di equipaggiamento specifico (imbracatura, moschettoni, ecc.). Richiedono comunque un certo senso di orientamento e conoscenza del terreno montagnoso, allenamento alla camminata, calzature ed equipaggiamento adeguati.

EE = per Escursionisti Esperti – Itinerari generalmente segnalati ma che implicano una capacità di muoversi su terreni particolari come: sentieri o tracce su terreno impervio e infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, o misti di rocce ed erba, o di roccia e detriti); terreno vario, a quote relativamente elevate (pietraie, brevi nevai non ripidi, pendii aperti senza punti di riferimento, ecc.); tratti rocciosi, con lievi difficoltà tecniche (percorsi attrezzati, vie ferrate fra quelle di minore impegno) esclusi i percorsi su ghiacciai (il loro attraversamento richiederebbe l'uso della corda e della piccozza e la conoscenza delle relative manovre di assicurazione). Necessitano: esperienza di montagna in generale e buona conoscenza dell'ambiente alpino; passo sicuro e assenza di vertigini; equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguate. Per i percorsi attrezzati è inoltre necessario conoscere l'uso dei dispositivi di autoassicurazione (moschettoni, dissipatore, imbracatura, cordini).

EEA = per Escursionisti Esperti, con Attrezzature – La sigla viene usata per indicare percorsi attrezzati o vie ferrate che richiedono, da parte dell'escursionista, l'uso del casco e dei dispositivi di autoassicurazione.

EAI = Escursioni in ambiente innevato.

Difficoltà cicloescursionistiche

TC = Turistico – Percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile.

MC = per Cicloescursionisti di media capacità tecnica – Percorso su strade con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto o scorrevole.

BC = per Cicloescursionisti di buone capacità tecniche – Percorso su strade molto sconnesse o su mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso, ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale come gradini di roccia e radici.

OC = per Cicloescursionisti di ottime capacità tecniche – Come sopra ma su sentieri dal fondo sconnesso molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.

Alle sigle può essere aggiunto il segno + se sono presenti tratti significativi con pendenze sostenute.

Difficoltà alpinistiche

La graduatoria delle difficoltà d'insieme della via, secondo la scala francese, è:

F: facile - **PD:** poco difficile - **AD:** abbastanza difficile - **D:** difficile - **TD:** molto difficile - **ED:** estremamente difficile - **EX:** eccezionalmente difficile

La graduatoria delle difficoltà di ogni singolo passaggio della via, secondo la scala UIAA è: I-II-III-IV-V-VI-VII, corredata di (+) o (-) per differenziare ulteriormente il grado.

QUALIFICHE EVENTUALI DEI DIRETTORI DI GITA

AAG: Accompagnatore di Alpinismo Giovanile – **AE:** Accompagnatore di Escursionismo – **ASE:** Accompagnatore Sezionale di Escursionismo – **AE-C:** accompagnatore Cicloescursionismo 1° livello - **ASE-C:** Accompagnatore Sezionale di Cicloescursionismo – **AE-EEA:** Accompagnatore di Escursionismo su sentieri attrezzati e ferrate – **INA:** Istruttore Nazionale di Alpinismo – **IA:** Istruttore di Alpinismo – **INAL:** Istruttore Nazionale di Arrampicata Libera - **IAL:** Istruttore di Arrampicata Libera - **ISA:** Istruttore sezionale di Alpinismo

SCUOLA DI ESCURSIONISMO

CORSO DI ESCURSIONISMO E1 (BASE) + E2 (AVANZATO)

Obiettivo dei corsi:

I corsi di escursionismo sono rivolti ai Soci del CAI che desiderano acquisire conoscenze finalizzate alla pratica dell'attività escursionistica. Lo scopo è quello di formare i partecipanti alla conoscenza, alla tutela e alla frequentazione consapevole della montagna e di trasmettere, nel contempo, le nozioni culturali, tecniche e pratiche per saper organizzare in autonomia e con competenza escursioni in ambiente su vari tipi di terreno e di diversi gradi di difficoltà.

Organizzazione dei corsi:

I due percorsi formativi, pur essendo indipendenti, vedranno accomunate alcune delle lezioni teoriche ed alcune uscite in ambiente; in particolare, i due corsi prevederanno i seguenti piani didattici:

CORSO BASE DI ESCURSIONISMO (E1): Corso di avviamento all'escursionismo con ambiti per difficoltà di tipo (E) con 12 ore di lezioni teoriche e 5 uscite in montagna (Alpi Apuane e Appennino Tosco-Emiliano)
 CORSO AVANZATO DI ESCURSIONISMO (E2): Corso di perfezionamento dell'escursionismo con ambiti per difficoltà di tipo (EE) ed (EEA) con 20 ore di lezioni teoriche e 8 uscite in montagna (Alpi Apuane e Appennino Tosco-Emiliano).

Costo: Per il corso E1 viene richiesto un contributo di 50 €, per il corso E2 viene richiesto un contributo di 80 € (si intendono esclusi il costo del tesseramento per i nuovi soci e le spese di viaggio/pasti e soggiorni). Il materiale sezionale (imbrago, set da ferrata, casco) è messo a disposizione degli iscritti ai corsi sotto pagamento di una cauzione. Si consiglia agli interessati di attendere la lezione sull'equipaggiamento prima di acquistare nuova attrezzatura.

Termine delle iscrizioni Lunedì 21 Marzo 2016

Per informazioni e iscrizioni:

ASE Emanuele Mannocci - mannocciemano@gmail.com; cell. 3333917963

ASE Francesca Ciani - francesca.O.ciani@gmail.com; cell. 3381930569

AE-EEA Fabiano Magi - magifabiano@gmail.com; cell. 3663906698

ARRAMPICATA

PALESTRA ARTIFICIALE D'ARRAMPICATA

La struttura è installata presso il Liceo Scientifico Statale E. Agnoletti in Via Ragionieri a Sesto Fiorentino. Per eventuali informazioni rivolgersi presso la sede della Sezione.

Da ottobre a marzo si svolgono anche lezioni di ginnastica presciistica.

Orario: Martedì dalle 19.30 alle 23 - Giovedì dalle 21 alle 23

ARRAMPICATA

data da definire

CONTEST "BRAVI MA LENTI"

Raduno di arrampicata sportiva presso la palestra del Liceo Agnoletti

ESCURSIONISMO

CENTRO DI SOLIDARIETÀ DI FIRENZE

In un progetto di collaborazione con il Centro di Solidarietà diretto da don Giacomo Stinghi, saranno organizzate alcune escursioni in montagna con date da definire. Lo scopo sarà quello di far conoscere e avvicinare alla montagna i ragazzi del Centro. Il gruppo sarà accompagnato da soci volontari della sezione.

9° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA AL1 SEZ. SESTO FIORENTINO - PISTOIA

Il corso si rivolge a tutte le persone che desiderano apprendere o perfezionare le tecniche di arrampicata in sicurezza su roccia. Il corso si svolgerà nel periodo dal **11/04/2016 al 28/05/2016**, e si articolerà in 6 giornate di lezioni pratiche e 6 lezioni teoriche; obiettivo del corso è quello di far apprendere il bagaglio tecnico e gestuale indispensabile per la pratica in modo autonomo dell'**arrampicata sportiva su roccia** (progressione, manovre di corda e assicurazione) su difficoltà massime di 6a della scala francese. Il corso prevede anche la percorrenza di brevi itinerari a più tiri, attrezzati per l'arrampicata sportiva.

Le lezioni teoriche si svolgeranno nella stessa sede CAI di Sesto Fiorentino con inizio dalle 21 circa e nella palestra di arrampicata indoor del Liceo Agnoletti (Via Ragionieri, Sesto Fiorentino, dalle ore 21).

Le lezioni pratiche si terranno come da programma, salvo esplicito avviso contrario della direzione del corso. I trasferimenti alle località previste avranno luogo con mezzi propri. Date e orari sono riportati nel calendario di seguito; si ricorda che il Direttore del Corso ha la facoltà di cambiare la destinazione o la data delle uscite del corso a seconda di eventi non programmabili e che si riserva di escludere eventuali allievi ritenuti non idonei per svolgere in condizioni di sicurezza il Corso.

Modalità di iscrizione: - 15 posti disponibili. Il corso è riservato ai soci CAI; chi non è già socio dovrà provvedere all'iscrizione in caso di accettazione della domanda.

- È necessario allegare alla domanda di ammissione, compilata su apposito modulo, una foto formato tessera.

- Le iscrizioni al corso si chiudono il **04/03/2016**.

- Nelle penultima settimana di Marzo si terrà un incontro propedeutico al corso.

MODALITÀ DI AMMISSIONE AL CORSO:

- Sarà valutato il curriculum e il riscontro che si avrà nell'incontro propedeutico, nonché la data di presentazione della domanda, l'ammissione sarà comunicata nell'ultima settimana di marzo.

- In caso di ammissione al corso, si dovrà presentare entro la prima lezione teorica un certificato di sana e robusta costituzione fisica ovvero di attività sportiva non agonistica, con validità per l'intera durata del corso; sono eventualmente validi anche certificati di visite mediche sportive relative ad altri sport agonistici.

- L'età minima è di 16 anni compiuti, per i minori è necessaria l'autorizzazione di entrambi i genitori.

- La quota di iscrizione, da versare all'atto di iscrizione, è fissata **€ 170,00**. La quota comprende l'assicurazione infortuni e responsabilità civile verso terzi durante tutte le uscite, le dispense tecniche e l'uso del materiale comune; non comprende il materiale personale, le spese di trasferimento, le spese di vitto e alloggio durante le uscite pratiche e tutto quanto non espressamente citato nel presente documento. Inoltre comprende anche la frequentazione gratuita della palestra di arrampicata per la durata del corso.

- È richiesta un'attrezzatura personale obbligatoria (**Imbracatura Bassa, Scarpette da arrampicata, casco da alpinismo, n. 2 moschettoni piccoli da sosta, n. 2 moschettoni HMS con ghiera, n. 1 tuber o Reverso, n. 1 cordino aperto kevlar m. 1,70 e n. 1 fettuccia precucita da 1,80 o cordino kevlar aperto da 3,60 m**), si consiglia di attendere i suggerimenti per l'acquisto che verranno impartiti nella prima lezione teorica.

- Si ricorda agli allievi che la frequentazione della montagna, della falesia e delle strutture indoor di arrampicata sono attività che presentano dei rischi; le scuole del C.A.I. adottano tutte le misure precauzionali affinché nei vari ambienti si operi con una ragionevole sicurezza. Con l'adesione al corso l'allievo è consapevole che nello svolgimento dell'attività alpinistica un rischio residuo è sempre presente e non è mai azzerabile.

- **Le iscrizioni dovranno essere effettuate tramite apposito modulo** scaricabile dal Sito del Cai di Sesto Fiorentino ed inviate esclusivamente via mail all'indirizzo elisaclimb81@gmail.com.

- Il Corso è diretto dall'Istruttore di Arrampicata Libera **ELISA MATTOLINI**, coadiuvato dagli Istruttori della Scuola di Alpinismo Vero Masoni. **Per qualsiasi altra informazione potete scrivere direttamente al direttore del corso Elisa Mattolini, email: elisaclimb81@gmail.com o telefonare al cellulare 347/0450081.**

PROGRAMMA DEL CORSO: APRILE. Lunedì 11 : Lezione Teorica - Presentazione corso e formalizzazione iscrizioni, materiali, equipaggiamento, nodi. (Sede Cai Sesto F.no - ore 21). **Giovedì 14:** Lezione indoor (liceo Agnoletti - ore 21) Introduzione al gesto: primi passi tecnica Caruso. Uso del secchiello per l'assicurazione del compagno, concetti di assicurazione statica e dinamica. **Lunedì 18:** Lezione Teorica - Storia dell'arrampicata: dall'arrampicata classica alle vie sportive. (Sede Cai Sesto F.no - ore 21). **Giovedì 21:** Lezione indoor (liceo Agnoletti - ore 21) Approfondimento tecnica Caruso: posizioni fondamentali e triangolo. **Sabato 30:** Pratica nella falesia di Figline di Prato. Ripasso posizioni fondamentali, sicura ai primi di cordata, comportamento in falesia. **MAGGIO. Lunedì 2:** Lezione Teorica: catena di assicurazione e introduzione alla progressione di cordata e soste. (Sede Cai Sesto F.no - ore 21). **Giovedì 5:** Lezione indoor (liceo Agnoletti - ore 21) Tecnica Caruso:

triangoli. Prova di trattenuta del volo del primo di cordata. **Domenica 8:** Pratica nella falesia della Pietrina. Ripasso triangoli, posizioni fondamentali. Ripasso delle tecniche di assicurazione e discesa in corda doppia. **Lunedì 9:** Lezione Teorica. fisiologia ed allenamento con cenni su traumatologia ed alimentazione. (Sede Cai Sesto F.no - ore 21). **Giovedì 12:** Lezione indoor Progressione di cordata (Liceo Agnoletti - ore 21). **Eventuale sabato libero pro recupero maltempo delle prime due uscite Lunedì 16:** Lezione Teorica - Scale di difficoltà, lettura di una guida e preparazione di una salita. (Sede Cai Sesto F.no - ore 21). **Giovedì 19:** Lezione indoor. Ripasso soste e progressione di cordata. (liceo Agnoletti - ore 21). **Sabato 21 e Domenica 22:** Uscita ad Arco di Trento. Salita di un itinerario di più tiri. **Sabato 28:** Pratica nella falesia di S. Anna di Stazzema o Falesia Rif. Forte dei marmi. Primo approccio alla salita di un monotiro da primi. Considerazioni finali e chiusura del corso. **Data da definire:** Cena di fine corso e consegna degli attestati di frequentazione.

SCUOLA DI ALPINISMO "VERO MASONI"

settembre - ottobre

1° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA AL2 SEZ. SESTO FIORENTINO - PISTOIA

Il corso è rivolto ai soci del CAI, provenienti da tutte le sezioni del territorio nazionale, ed ai maggiori di anni sedici, che abbiano superato con profitto un corso AL1 o che arrampichino da capocordata su monotiri di 5c. Si richiede l'assenza di timori e blocchi psicologici verso l'attività in ambiente montano, presentazione all'atto dell'iscrizione di certificato medico per attività non agonistica valido per tutta la durata del corso. Per la partecipazione al corso è necessario inviare via e-mail il curriculum con l'attività personale svolta, che verrà valutato dalla direzione del corso.

Consecutivamente all'approvazione del curriculum, si potrà procedere all'iscrizione del corso con il pagamento dell'intera quota. La quota di iscrizione non comprende le spese di trasporto, di vitto e pernottamento. **Il corso si svolgerà nel periodo dal 05/09/2016 al 22/10/2016, e si articolerà in 6 giornate di lezioni pratiche e 6 lezioni teoriche, tenendo conto delle possibili variazioni dovute al meteo.**

Il costo del corso è di 200,00 € (a cui va aggiunto l'eventuale costo del tesseramento CAI per chi ne fosse sprovvisto). È comprensivo di materiale didattico e forti sconti presso Rifugi convenzionati.

- Le iscrizioni dovranno essere effettuate tramite modulo scaricabile dal Sito del Cai di Sesto F.no e inviate esclusivamente via mail al responsabile del Corso, Luca Di Guardo: diguardo.luca@gmail.com.

PROGRAMMA DEL CORSO: SETTEMBRE. Lunedì 5 : Lezione Teorica (Sede Cai Sesto F.no ore 21): Presentazione corso e formalizzazione iscrizioni, materiali, equipaggiamento; Obiettivi del Corso; Obiettivi Personali. **Giovedì 8:** Lezione indoor (liceo Agnoletti - ore 21): Riepilogo progressioni fondamentali e a triangolo di base; Metodologie e tecniche di allenamento; Individuazioni Carenze individuali; Esercizi ed esempi di utilizzo di strumenti d'allenamento in arrampicata. **Domenica 11:** Pratica nella falesia di Monsummano Terme o Camaiore (settore da definire in base al meteo). **Lunedì 12:** Lezione Teorica (Sede Cai Sesto F.no ore 21): Allenamento all'arrampicata; Traumatologia; Alimentazione. **Giovedì 15:** Lezione indoor (liceo Agnoletti - ore 21): Ripasso Manovre da Capocordata e soste; Progressione Fondamentale: le quattro posizioni base ,con due appoggi, con bilanciamento, con spaccata, con sfalsata, in traverso, Accoppiamento dei piedi, Sostituzione semplice o di base. **Domenica 18 :** Pratica Boulder a Sassofortino, Huliveto Tanks (settore da definire in base al meteo). **Lunedì 19:** Lezione Teorica: (Sede Cai Sesto F.no ore 21) Evoluzione del gesto tecnico-arrampicatorio in alpinismo ed arrampicata; Le tre Macro Componenti; Progressione di base ed avanzata. **Giovedì 22:** Lezione indoor (liceo Agnoletti - ore 21): Simulazione e prove di volo; Concetti avanzati: il Tallone, agganci di punta, la dinamicità, lancio, Omolateralità, etc. **Sabato e Domenica 24-25:** Vie lunghe in Ambiente: Procinto, Pernottamento al Rifugio Forte dei Marmi. **Lunedì 26:** Lezione Teorica: (Sede Cai Sesto F.no ore 21); dal 6a al 6b, un solo grado, ma un'altra concezione di scalata: Progressione avanzata. **Giovedì 29:** Lezione indoor (liceo Agnoletti - ore 21): Progressione avanzata. L'errore sul gesto, sulla lettura, sulla distribuzione dell'energia, moschettonaggi; Esercizi Propedeutici a migliorare: Circuiti stoppati; Circuiti con piedi obbligati; Circuiti massimali, etc. **Eventuale Sabato libero pro recupero maltempo delle prime due uscite. OTTOBRE. Domenica 2:** Pratica nella falesia di Monsummano Terme o Camaiore (settore da definire in base al meteo). **Lunedì 3:** Tecniche di assicurazione, autoassicurazione ed autosoccorso della cordata; La corda doppia e le sue problematiche; Calata da una sosta con anello chiuso e ritirata da una via; Progressione su gemelle, parancature delle corde , e trucchi per il superamento di piccole difficoltà; Tecniche di risalita e ridiscesa su corda. **Giovedì 6:** Tecniche di risalita e ridiscesa su corda; Boulder, Circuiti Massimali, Vie da primo di cordata su percorsi al limite del proprio grado raggiunto fin ora. **Sabato 8 e Domenica 9:** Uscita ad Arco di Trento, o in qualsiasi altro posto, dipendente dal meteo, comprende salita di un itinerario di più tiri o Falesia con progressione su itinerari di livello raggiunto fino ad ora. Considerazioni finali e chiusura del corso. **Data da definire:** Cena di fine corso e consegna degli attestati di frequentazione.

L'ANELLO DELLA LAMA: TRACCE DI BIODIVERSITÀ

Nel versante romagnolo del Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi esiste la piana e la relativa foresta della Lama, un luogo inaccessibile ai mezzi motorizzati e nido di biodiversità animale e vegetale, situata ai margini della preziosa Riserva integrale di Sasso Fratino. La sua posizione nascosta rende la Lama il posto ideale in cui tentare la ricerca di tracce di presenza dell'abbondante fauna selvatica qua presente: dagli eleganti ungulati agli elusivi carnivori come faina, donnola, volpe, tasso e il protetto e studiatissimo lupo felicemente rappresentato da una delle più numerose popolazioni dell' Appennino.



Compiremo un anello fra i più famosi della zona: dall'Eremo di Camaldoli prenderemo il sentiero 70 fino al Gioghetto, da cui imbrocheremo il 229 che ci porterà a lambire il Fosso degli Acuti per scendendo gradualmente fino alla Lama. Esplorato il luogo, risaliremo il ripido e infido sentiero 227 degli "Scalandrini" che ci porterà al Passo dei Fangacci; da qua l'ultimo tratto di sentiero 00 oppure di strada forestale ci riporterà al punto di partenza.

Partenza: Da Calenzano parcheggio di fronte al Carrefour alle ore 6 con arrivo previsto a Camaldoli alle 8.

Itinerario: Eremo (1103 m) – Gioghetto (1239 m) – Acuti (1119 m) – La Lama (694 m) – Innesso sentiero 227 – Passo Fangacci (1265 m) – Prato alla Penna (1248 m) – Eremo (1103 m).

Tempo: 7 h - **Dislivello:** 690 m

Difficoltà: EAI

Ritorno: Dall'Eremo di Camaldoli alle ore 15.30 con arrivo previsto a Calenzano alle ore 18.

Note: Pranzo a sacco. Necessaria attrezzatura invernale (ciaspole e bastoncini) e abbigliamento idoneo. In caso di condizioni meteo sfavorevoli l'itinerario potrà subire variazioni.

Il mercoledì precedente l'escursione, nei locali della sezione, sarà tenuta una serata tematica sui metodi di tracciamento di fauna selvatica in ambiente invernale.

Direttori: ASE Francesca Ciani, francesca.o.ciani@gmail.com, cell. 338.1930569

Lisa Bigozzi, lisa.bigozzi@gmail.com, cell. 329.1262599

GITA SCIISTICA A LA THUILE

È una gita di quattro giorni in una meta privilegiata dagli appassionati di sci alpinismo, e il divertimento è assicurato.

Giovedì 21: ore 6 partenza da Calenzano parcheggio Carrefour con pullman GT, arrivo previsto ore 13 direttamente sugli impianti di sci per sciata pomeridiana, ore 17 sistemazione in albergo, cena e pernottamento.

Venerdì 22: Giornata dedicata interamente allo sci.

Sabato 23: Giornata dedicata interamente allo sci.

Domenica 24: Giornata dedicata allo sci fino alle ore 16, poi partenza con rientro previsto a Calenzano, parcheggio Carrefour, ore 23 circa.

Prezzi: Da stabilire, comunque intorno ai 300,00 €.

Note: Il prezzo della gita comprende viaggio in pullman, trattamento mezza pensione (bevande escluse) e quota assicurativa individuale.

Direttori: Francesco Bracali, cell. 392.0200356 – Fabrizio Cappelletti, cell. 366.2351535



VALVARAITA - LE CASCADE DI GHIACCIO

Nei suoi sessanta chilometri di estensione, la Valle Varaita rappresenta uno dei patrimoni più preziosi delle nostre Alpi. Racchiusa dalla Val Maira a sud, dalla Valle Po a Nord e dalla Valle del Guil a ovest, è sovrastata dall'imponente gruppo del Monviso. Nel periodo invernale la Valle offre moltissime opportunità per l'amante della montagna: sci, sci alpinismo e percorsi con ciaspole immersi in una valle stupenda. Ma è nel ghiaccio che troviamo il massimo, un paradiso per l'ice-climber. Sono centinaia le ascensioni su ghiaccio possibili e molte quelle ancora inesplorate.



Sabato: Partenza ore 4.30 dal parcheggio Carrefour di Calenzano con mezzi propri – direzione Valvaraita (arrivo previsto ore 9.30) – sistemazione presso il rifugio Savigliano (<http://www.ghironda.com/vvaraita/pages/950178.htm>) con formula di mezza pensione e resto della giornata impiegato a scalare cascate di ghiaccio nell'anfiteatro (falesia ghiacciata) con vasta scelta di grado e possibilità di salita con la corda dall'alto.

Domenica: Sveglia e colazione in Rifugio – cascate di Ghiaccio a scelta nella valle Varaita. Alcune proposte di salita di più tiri: Valeria - Salto dei Pachidermi - Berrò - Martinet (Destra o Sinistra) - Bonvin - Ciucchinel - Limo Nero

E tante altre fruibili al link <http://www.cuneoclimbing.it/ice-dry>

Ritorno: Rientro a Firenze a discrezione o in alternativa ritrovo ore 17.00 al Rifugio Savigliano per partenza in comitiva.

Note: Al Rifugio Savigliano è previsto il trattamento di mezza pensione. I partecipanti alla gita devono equipaggiarsi obbligatoriamente di **casco, imbracatura bassa, piccozze tecniche, scarponi da ghiaccio, ramponi, N.D.A., mezza corda da 60 e di un adeguato abbigliamento tecnico per operare in ambiente ghiacciato.**

Iscrizioni tassative e versamento della caparra di € 15,00 entro il 15 Gennaio.

Direttore: Sez. Simone Giovannini, cell. 3476973368 – Sez. Filippo Martinelli, cell. 335275182

Pizzeria

Merende

Ristorante
Bar

CarAVANSERRA LIO

APERTI
anche in inverno!

Piazzale Leonardo da Vinci, 1 - MONTE MORELLO - Tel. 055 4489949

CORSO DI AVVIAMENTO E PERFEZIONAMENTO ALLO SCI ALPINO E SNOWBOARD

I corsi, curati tecnicamente dai Maestri della Scuola Italiana di Sci dell'Abetone, sono aperti sia ai ragazzi (età minima 6 anni) che agli adulti; **iniziano domenica 31 gennaio e proseguono per altre 4 domeniche (7-14-21 febbraio e 6 Marzo)** con tre ore di lezione giornaliera, dalle ore 9 alle 12. Domenica 6 marzo, al termine della lezione di sci, si terrà la tradizionale gara di fine corso. La cerimonia di premiazione degli allievi si svolgerà nella settimana successiva alla fine della scuola; appena in grado si comunicherà data, ora e luogo dell'avvenimento. Per quanti hanno già completato il ciclo di apprendimento base previsto dalla scuola, saranno allestiti due corsi di perfezionamento allo sci (6 ore di lezione giornaliera) coordinati da maestri "AMSI".



Ritrovo: È fissato ogni domenica all'Abetone, di fronte al Campo Scuola, alle ore 8.30.

Prezzi: Ragazzi fino ai 14 anni (nati nel 2001 e seguenti) € 115,00

- Ragazzi oltre i 14 anni ed adulti € 130,00
- Corso di perfezionamento allo sci prezzo unico € 90,00
- Bus per l'Abetone: Abbonamento 5 Viaggi A.R. € 75,00
- Bus per l'Abetone: Viaggio Singolo A.R. € 20,00
- Tessera CAI € 16,00 se Socio Giovane (nato nel 1998 e anni seguenti).
- Tessera CAI € 30,00 se Socio Juniores (da 18 a 25 anni).
- Tessera CAI € 52,00 se Socio Ordinario.
- Tessera CAI € 30,00 se Socio Familiare (convivente con il Socio Ordinario).

Per i Nuovi Soci ai prezzi di cui sopra deve essere aggiunta la somma di € 5,00 (costo tessera).

Le iscrizioni si ricevono in Sede il Lun e Ven dalle 21,15 alle 23,00 a partire da venerdì 1° dicembre 2015 a lunedì 25 gennaio 2016.

Note: A tutti gli iscritti alla Scuola sarà consegnato un "bonus sconto speciale allievi", da utilizzare partecipando ad una delle gite del programma gite sciistiche 2016.

All'atto dell'iscrizione l'allievo deve presentare:

- Scheda d'iscrizione alla Scuola di Sci.
- Valido certificato medico comprovante l'idoneità fisica all'attività sportiva non agonistica.
- 1 fototessera per l'iscrizione al Club Alpino Italiano, se nuovo socio.
- La tessera CAI, se già iscritto al sodalizio negli anni precedenti.

La tessera CAI, che ogni allievo dovrà avere con sé, è valida per l'anno 2016, ed è obbligatoria ai fini assicurativi e necessaria per ottenere le agevolazioni tariffarie.

Per gli allievi, escluso i principianti, che intendono continuare a sciare oltre l'orario della Scuola, saranno a disposizione alcuni accompagnatori del CAI. Per tutto il periodo della Scuola lo Sci Club organizza un servizio di pullman per l'Abetone, con partenza da Calenzano (Parcheggio Carrefour) alle ore 6. Il ritorno a Calenzano è previsto per le ore 18.

Coordinatori:

- Francesco Bruscoli, cell. 335.1610709
- Fabrizio Cappelletti, cell. 366.2351535
- Filippo Bracali, cell. 348.0595173
- Francesco Bracali, cell. 392.0200356

TRAVERSATA MONTE RONDINAIO

Slanciata piramide, il M. Rondinaio è fra le classiche mete invernali dell'Appennino Tosco-Emiliano. L'uscita prevederà la traversata su cresta fra Rondinaio Lombardo, che saliremo per ampio canale dalla conca del Lago Baccio, e Rondinaio. Con percorso ad anello torneremo poi al Lago Baccio e da lì al Lago Santo. Necessaria esperienza di progressione con piccozza e ramponi oltre alla dotazione di attrezzatura di assicurazione personale: casco, imbrago, cordini, moschettoni.



N.B. In caso di sfavorevoli condizioni del manto nevoso potranno verificarsi modifiche nell'itinerario o nell'attrezzatura richiesta (es. bastoncini e ciaspole in caso di abbondante neve fresca).

Partenza: Da Calenzano parcheggio di fronte al Carrefour alle ore 7 con arrivo previsto al parcheggio del Lago Santo Modenese alle ore 9.

Itinerario: Parcheggio Lago Santo (1450 m ca) – Lago Baccio (1550 m) – M. Rondinaio Lombardo (1825 m) – M. Rondinaio (1964 m) – Lago Baccio (1550 m) – Lago Santo (1500 m)

Tempo: 4 h - **Dislivello:** 600 m

Difficoltà: F

Ritorno: Dal Lago Santo alle ore 16 con arrivo previsto a Calenzano alle ore 18.

Note: Uscita con mezzi propri con costo condiviso. Possibile sosta pranzo al Rifugio Vittoria.

Direttori: ASE Mannocci Emanuele, mannocciemanele@gmail.com, cell. 333.3917963 – Giovannini Simone, simone.giovannini70@gmail.com, cell. 347.6973368

AREZZO

Situata su un colle lungo la Via Cassia, alla confluenza di Valdarno, Valdichiana, Casentino e Valtiberina, è sempre stata il passaggio naturale per chi, in ogni epoca, abbia voluto o dovuto attraversare l'Appennino. Abitata già in età pre-etrusca ha sempre avuto un ruolo importante e di rilievo nella storia toscana. Nel corso dei secoli ha dato i natali a un gran numero di uomini illustri come Giorgio Vasari, Piero Della Francesca, Guido Monaco, Francesco Petrarca, tanto per citarne alcuni. Forse meno famosa di Siena o di Lucca ma ugualmente bella, Arezzo si è rivelata all'universo mondo grazie al film *La Vita è Bella* di Roberto Benigni che è stato girato nel suo splendido centro storico.



Partenza: intorno alle ore 8.30/9.00 dalla stazione di Santa Maria Novella

Nota: pranzo a sacco – viaggio in treno

N.B.: percorsi e orari sono puramente indicativi. Il programma dettagliato sarà messo a disposizione dei partecipanti tramite sito web, newsletter ecc.

Tempo: quello che occorre

Difficoltà: T

Direttori: Elisabetta Tombelli, tel. 055.4211670, elitombelli@gmail.com - Tiziana Bellini, tel 055.4212370, tiziana.be@virgilio.it

CIASPOLATA ALLA CROCE ARCANA

Escursione con le ciaspole nel cuore dell'appennino emiliano, nella splendida valle di Lamola, comunemente chiamata di Ospitale. Tale nome, che tuttora ha il paese della valle, è dovuto ad un antico ospedale fondato in epoca longobarda per garantire cure e assistenza ai pellegrini che, attraverso i passi della Croce Arcana e della Calanca andavano verso Roma o venivano da Roma in direzione di Santiago da Compostela.



Partenza: dal parcheggio Carrefour di Calenzano con mezzi propri alle ore 7 con arrivo previsto in località Capanno Tassoni alle ore 9.30.

Itinerario: Capanno Tassoni (1317 m) – strada forestale per passo della Croce Arcana (1669 m) – Sent. 413 – Capanno Tassoni.

Difficoltà: EAI

Tempo: 5 h ca.

Dislivello: +350 m circa

Ritorno: da Capanno Tassoni alle ore 16 con arrivo previsto al Carrefour di Calenzano alle ore 18,30.

Note: necessario oltre a ciaspole e bastoncini, abbigliamento invernale, scarponi idonei, ghettoni, guanti e berretto. Costi di viaggio condivisi. Pranzo al sacco.

Direttori: Riccardo Bresci 329.1049585 (riccardobresci@hotmail.com) - William Ducceschi 348.3709103 (william.ducceschi@hotmail.it)

MONTE MORELLO - PULIZIA SENTIERI

domenica 21 febbraio

Mattinata dedicata alla pulizia e manutenzione dei sentieri del Parco di Monte Morello.

Ritrovo: ore 7.30 in Piazza Rapisardi a Colonnata

Attrezzi: i partecipanti sono pregati di portarsi l'attrezzatura più idonea (guanti, seghetti, forbici, pennati, accette, etc.)

Nota: la sera del venerdì precedente si terrà una riunione organizzativa in Sede.

Coordinatori: Osvaldo Landi cell. 3351401956

Franco Benvenuti cell. 3388414323

Giovanni Bruno cell. 3397055892



VAL DI FASSA

Gita di quattro giorni in un paradiso per gli amanti della neve nel rinomato comprensorio **Dolomiti Super-ski**.

Sabato 27: ore 6 partenza da Calenzano parcheggio Carrefour con pullman GT, arrivo previsto ore 12 direttamente sugli impianti di sci per sciata pomeridiana, ore 17 sistemazione in albergo, cena e pernottamento.

Domenica 28: Giornata dedicata interamente allo sci.

Lunedì 29: Giornata dedicata interamente allo sci.

Martedì 1: Giornata dedicata allo sci fino alle ore 16, poi partenza con rientro previsto a Calenzano, parcheggio Carrefour, ore 20.

Prezzi: Da stabilire. Comunque non oltre i 220,00 €.

Note: Il prezzo della gita comprende viaggio in pullman, trattamento mezza pensione (bevande escluse) e quota assicurativa individuale.

Direttori: Filippo Bracali, cell. 348.0595173 - Francesco Bruscoli, cell. 335.1610709



FIRENZE IN PENTOLA PERCORSO URBANO TRA STORIA E CUCINA

Itinerario per Firenze a partire dal Mercato Vecchio, lungo strade che nel nome attuale o passato rivelano che la città non era così come la vediamo adesso; incontreremo antichi sapori, orti e campi scomparsi, mercatini e vita ormai scomparsa.

Partenza: Ritrovo ore 10 in piazza della Repubblica a Firenze, sotto la colonna dell'Abbondanza.

Itinerario: Piazza della Repubblica, Mercato Centrale, Duomo, Piazza dei Ciampi, Piazza della Signoria, Oltrarno, Piazza S Maria Novella. Circa 12 km.

Tempo: 6 h ca.

Difficoltà: T

Ritorno: la passeggiata si concluderà alle 16 circa.

Note: Pranzo a sacco. Eventuali altre soluzioni saranno comunicate per tempo. La gita si terrà con mezzi propri.

Direttore: Luca Buttafuoco, tel. 3394240001



Mattinata dedicata alla pulizia e manutenzione dei sentieri del Parco di Monte Morello.

Ritrovo: ore 7.30 in Piazza Rapisardi a Colonnata

Attrezzi: i partecipanti sono pregati di portarsi l'attrezzatura più idonea (guanti, seghetti, forbici, pennati, accette, etc.)

Nota: la sera del venerdì precedente si terrà una riunione organizzativa in Sede.

Coordinatori: Osvaldo Landi cell. 3351401956

Franco Benvenuti cell. 3388414323

Giovanni Bruno cell. 3397055892



LE BIANCANE DI SASSO PISANO

Un'ambiente surreale e infernale, dove fumi, vapori, acqua bollente, terra che scotta e la tipica puzza di zolfo in mezzo a boschi di castagni, macchia mediterranea e sugherete. Quello che incontriamo nel cammino è frutto delle manifestazioni geotermiche che sono state sapientemente sfruttate per la produzione di energia geotermoelettrica. Si sente un tiepido rombare di sottofondo, e intorno a noi la terra che cambia continuamente di colore, dal rosso infuocato al grigio sbiadito. Le folate di vapori emanati dalla terra ci avvolgono creando una piacevole sensazione di tepore, un po' meno piacevole l'odore che pervade l'aria. Davanti a noi, la veduta spazia fin sul mare e sul monte Calvi.



Partenza: Da Sesto F.no parcheggio di fronte al Carrefour alle ore 7.30, con arrivo previsto a Sasso Pisano alle 9.30

Itinerario: Il percorso inizia dallo splendido paese di Sasso Pisano per raggiungere l'altrettanto suggestivo borgo di Monterotondo Marittimo, passando dentro bellissimi castagneti. Si ritorna a Sasso Pisano passando in mezzo alle manifestazioni geotermiche (Le Biancane).

Tempo: 5 h

Difficoltà: E

Ritorno: Da Sasso Pisano alle 16 con arrivo previsto a Sesto F.no alle ore 18.

Note: La gita sarà effettuata con mezzi propri e costi condivisi. Pranzo a sacco.

Direttori: ASE Silvia Sarri, cell 3296116104, s.sarri@email.it - AE Silvio Bacci, 055.4212609, cell. 3335662468, silvio.bacci@gmail.com

MONTE SAGRO

Il Monte Sagro (1748 m) è una delle vette più panoramiche delle Alpi Apuane, è molto frequentata essendone relativamente semplice l'ascesa. Il massiccio del Sagro rimane in posizione isolata rispetto alla dorsale principale della catena apuana, domina la parte occidentale della catena e può essere considerata una grossa piramide a base triangolare.

L'itinerario previsto è una classica escursione invernale in Apuane, richiede conoscenza e pratica nell'uso dei ramponi e della piccozza.

Partenza: dal parcheggio Carrefour a Calenzano alle ore 7, arrivo previsto alle ore 8.45 a Foce di Pianza.

Itinerario: Foce di Pianza (1270 m), sentiero 172 in direzione sud-est, Foce della Faggiola (1455 m), versante ovest dello Spallone, cresta nord-ovest, Monte Sagro (1748 m), e ritorno per lo stesso percorso.

Tempo: 4 h 30'

Difficoltà: F+

Note: indispensabile abbigliamento invernale, piccozza, ramponi, casco, e l'attrezzatura per auto assicurazione, imbraco, cordini per prusik e longe, moschettoni.

Direttori: Cesare Bartolozzi, cesare.bartolozzi@yahoo.it, 339.2755619 - AE Fabiano Magi, magifabiano@gmail.com, 366.3906698



SAN GIMIGNANO - I BORGHI E LE TORRI

Itinerario ad anello tra i borghi intorno a San Gimignano, per stradelle tra vigne e campi. Raggiungeremo San Gimignano percorrendo a ritroso uno dei tratti della via Francigena, passando per le località Monti, Torraccia di Chiusi e Montauto traversando poi la cittadina. Si ritorna al punto di partenza da Casale e Pietrafitta.

Partenza: Da Sesto F.no in p.zza S. Francesco alle ore 8.30 con arrivo previsto in località Monti (bivio statale) alle ore 10.

Itinerario: Pietrafitta (Bivio Statale SP1-SP36) (119 m) – Monti (215 m) – Torraccia di Chiusi (225 m) – Montauto (277 m) – S. Gimignano (324 m) – Casale (254 m) – Pietrafitta (254 m) – Pietrafitta (Bivio Statale SP1-SP36) (119 m). Lunghezza circa 18 km, dislivello circa 300 m

Tempo: 6 h 30' circa

Difficoltà: E

Ritorno: Da Monti alle ore 17 circa con arrivo previsto a Sesto Fiorentino alle ore 18.

Note: Pranzo a sacco. La gita si terrà con mezzi propri.

Direttori: Luca Buttafuoco, 339.4240001



LA ROCCA DI SILLANA E LE MINIERE DEL PAVONE

Possente fortificazione risalente al XII secolo, la Rocca Sillana domina maestosa da un rilievo di 530 m in una posizione che permetteva di controllare strategicamente ampie porzioni delle province di Pisa, Siena e Grosseto. La leggenda farebbe risalire l'origine del fortilizio alla guerra civile fra Mario e Silla, infatti il nome deriverebbe da quello del generale romano Lucio Cornelio Silla. Di certo è che la rocca è appartenuta ai vescovi e poi al comune di Volterra, e sarebbe stata ampliata su progetto di Giuliano da Sangallo nel XV secolo.



Nella profonda e stretta valle del Pavone si trovano i resti di una delle miniere di rame fra le più interessanti della Toscana, che furono sfruttate fino al 1940.

Partenza: Da Sesto F.no parcheggio di fronte al Carrefour alle ore 7.30, con arrivo previsto a Montecastelli Pisano alle 9.30.

Itinerario: Il percorso inizia dal borgo di Montecastelli Pisano (m 494), si segue il sentiero 8 bis in direzione nord per la "Bocca di Pavone" (m 140), passando per il borgo de La Cerbaiola. Guadato il Pavone alla confluenza con il Cecina si riprende in direzione Sud passando per il poderi S. Sisto e Lanciata fino a incontrare il sentiero 8 che ci porta alla Rocca di Sillano (o Sillana) (m 530), si scende nuovamente al torrente Pavone in corrispondenza delle Miniere per poi risalire a Montecastelli Pisano.

Tempo: 6 h

Difficoltà: E

Ritorno: Da Montecastelli Pisano 16.30, con arrivo previsto a Sesto F.no alle ore 18.30

Note: La gita sarà effettuata con mezzi propri e costi condivisi. Pranzo a sacco.

Direttori: ASE Silvia Sarri, cell 3296116104, s.sarri@email.it - AE Silvio Bacci, 055.4212609, cell. 3335662468, silvio.bacci@gmail.com

MONTE MORELLO - PULIZIA SENTIERI

domenica 10 aprile

Mattinata dedicata alla pulizia e manutenzione dei sentieri del Parco di Monte Morello.

Ritrovo: ore 7.30 in Piazza Rapisardi a Colonnata

Attrezzi: i partecipanti sono pregati di portarsi l'attrezzatura più idonea (guanti, seghetti, forbici, pennati, accette, etc.)

Nota: la sera del venerdì precedente si terrà una riunione organizzativa in Sede.

Coordinatori: Osvaldo Landi cell. 3351401956

Franco Benvenuti cell. 3388414323

Giovanni Bruno cell. 3397055892

PROGETTO OLTRE L'OSTACOLO

domenica 17 aprile

PISTA CICLABILE DEL MUGELLO

Viene proposto un programma di gite che, per livello di difficoltà e lunghezza dell'itinerario, possono vedere la partecipazione di tutti: anche chi ha problemi motori (portatori di handicap e anziani) e famiglie con bambini (in carrozina, passeggino, sulle spalle o a piedi). Programma da definire.

Direzione gita: Massimo Polignano 3488816825 max.polix@gmail.com

Fabrizio Tinti 3337527835 fabrizio_tinti@alice.it



GIORNATA DI TREKKING INTERSEZIONALE

PROGRAMMA DA DEFINIRE (Monte Pisano/Parco di San Rossore/Pievi di Lunigiana)

Il programma intersezionale sarà definito dalla sezione di competenza e i dettagli verranno inseriti direttamente sul sito www.caisesto.it e sul profilo facebook Cai Sesto Fiorentino

FERRATA FOCE SIGGIOLI

La ferrata Tordini-Galligani, che sale a Foce Sigglioli, è stata riaperta nel novembre 2014 dopo che a causa del terremoto del giugno 2013 un grosso blocco di roccia provocò la rottura di 30 metri di cavo e di alcuni picchetti di sostegno. L'itinerario si sviluppa lungo un bello e regolare sperone roccioso all'ombra della spettacolare parete nord del Pizzo. La via è moderatamente difficile ma non esente da qualche passaggio tecnico e atletico e richiede ugualmente un certo impegno per la continuità. Sul versante opposto a quello di salita si possono godere meravigliosi scorci sul Pisanino, sul Monte Cavallo e sul Garnerone-Grondilice.

Partenza: Da Sesto F.no parcheggio di fronte al Carrefour alle ore 6 con arrivo previsto Uglianaldo località Zappello 8.45

Itinerario: dalla sbarra loc. Zappello (820 m) si prosegue per le cave del Cantonaccio, si oltrepassano e ci si inoltra nel bosco dove un sentiero ben segnato ci permette di arrivare all'attacco della ferrata. Il percorso è attrezzato ininterrottamente su un dislivello di 400 m, per 550 metri circa di sviluppo; il cavo è generalmente ben teso e, nei tratti meno ripidi, quasi sempre mantenuto a circa 70 cm di distanza dalla roccia da solidi tondini metallici. Si arriva quindi sulla Costiera di Capradossa (1400 m) pochi metri sopra la Foce Sigglioli. Per il rientro si imbecca il sentiero 181 che percorre il filo della Costiera Capradossa fino a raggiungere la quota massima (1465 m), e dopo poche centinaia di metri si gira decisamente a sx (sentiero 192), inoltrandosi nel bosco con ripida discesa fino alla marmifera a pochi metri dalla sbarra (820 m).

Tempo: 6 h

Difficoltà: EEA

Ritorno: Da Zappello/Uglianaldo alle 16 con arrivo previsto a Sesto F.no alle ore 18.

Note: La gita sarà effettuata con mezzi propri e costi condivisi. Pranzo a sacco.

Direttori: ASE Silvia Sarri, cell 329.6116104, s.sarri@email.it - AE Silvio Bacci, 055.4212609, cell. 333.5662468, silvio.bacci@gmail.com



L'ASINARA E IL LITORALE DI ALGHERO

L'obiettivo di questa gita è il litorale di Alghero in Sardegna, in particolare l'isola dell'Asinara e il tratto di costa situato attorno a Capo Caccia.

L'**Asinara** è un'isola situata di fronte alla piccola penisola di Stintino nella costa nord-occidentale della Sardegna. Si tratta di un territorio attualmente inserito nell'omonimo parco nazionale, istituito il 3 ottobre 2002 a difesa di un'area naturalistica di grande rilievo che è stata protetta a partire dal 1885 dalla presenza di un carcere e poi dal 1975 al 1998 per il supercarcere di



massima sicurezza. Ha una superficie di oltre 50 km², prevalentemente montuosa, con uno sviluppo costiero di 110 km con costa alta e frastagliata nella parte occidentale e costa più bassa, con numerose spiagge e calette, nella parte orientale. Prevale una vegetazione caratterizzata da macchia mediterranea grazie al clima mite dell'isola nella stagione invernale .

Avremo modo di visitare con alcune escursioni giornaliere, avendo base per alcuni giorni sull'isola (Cala Oliva), i luoghi più belli dal punto di vista naturalistico (Cala Sant'Andrea, Cala dei Ponzesi, Cala Reale) e le vestigia storiche (il Castello, le Torri, la Cappella Austriaca, il Palazzo Reale), il carcere e il supercarcere di Fornelli.

Alcuni giorni saranno poi dedicati ad escursioni nella costa attorno a Capo Caccia ed avranno come obiettivi Porto Conte, Punta del Giglio, la Baia di Mugoni oltre alla visita della Grotta di Nettuno, situata proprio nella falesia di nord-ovest del capo e che viene raggiunta con una scalinata di 656 gradini, *Escala del Cabirol* (dal nome catalano) o Scala del Capriolo. Sulla falesia si sviluppa un percorso attrezzato, la Via Ferrata del Cabirol, che è stata riaperto nel marzo 2015.

Il programma sarà disponibile entro la fine di gennaio.

Organizzazione: Franco Checucci, 336677828, checucci.franco@gmail.com - Andrea Giorgetti, 3356952117, doctor.george@tin.it

MONTE MORELLO - PULIZIA SENTIERI

sabato 7 maggio

Mattinata dedicata alla pulizia e manutenzione dei sentieri del Parco di Monte Morello.

Ritrovo: ore 7.30 in Piazza Rapisardi a Colonnata

Attrezzi: i partecipanti sono pregati di portarsi l'attrezzatura più idonea (guanti, seghetti, forbici, pennati, accette, etc.)

Nota: la sera del venerdì precedente si terrà una riunione organizzativa in Sede.

Coordinatori: Osvaldo Landi cell. 3351401956

Franco Benvenuti cell. 3388414323

Giovanni Bruno cell. 3397055892



ECO VILLAGGIO PANTAREI A PASSIGNANO SUL TRASIMENO

Viene proposto un programma di gite che, per livello di difficoltà e lunghezza dell'itinerario, possono vedere la partecipazione di tutti: anche chi ha problemi motori (portatori di handicap e anziani) e famiglie con bambini (in carrozzina, passeggino, sulle spalle o a piedi). Programma da definire.

Direzione gita:

Massimo Polignano 3488816825 max.polix@gmail.com

Fabrizio Tinti 3337527835 fabrizio_tinti@alice.it



LIZZA DEI TAVOLINI E MONTE CORCHIA

Avventuroso e impervio itinerario apuano che ci porterà sul monte Corchia salendo per la via di lizza che arriva alle cave dei Tavolini, passando su una spettacolare cengia e una galleria scavata nella roccia dai cavaatori. Successivamente, saliti alla vetta per la cresta ovest, ritorneremo indietro continuando a percorrerla fino alle guglie del Corchia dove scenderemo per il canale del Pirosetto fino al passo Croce e da lì a Pian di Lago dove chiuderemo l'anello.



Partenza: dal parcheggio Carrefour di

Calenzano con mezzi propri alle ore 7 con arrivo previsto in località Pian di Lago alle ore 9.

Itinerario: Pian di Lago (950 m) – borra di Permeccio – lizza dei Tavolini – cave dei Tavolini - monte Corchia (1677 m) – cresta ovest - guglie del Corchia – canale del Pirosetto – passo Croce – Pian di Lago.

Difficoltà: EEA (passaggi su corda fissa)

Tempo: 7h circa

Dislivello: +750 m circa

Ritorno: da Pian di Lago alle ore 17 con arrivo previsto al Carrefour di Calenzano alle ore 19.

Note: necessario passo fermo e assenza di vertigini, casco, imbraco, 2 cordini, 2 moschettoni a ghiera, abbigliamento da montagna, scarponi idonei e buona forma fisica. Costi di viaggio condivisi. Pranzo al sacco. Portare una buona scorta d'acqua.

Direzione escursione: Riccardo Bresci, 329.1049585 (riccardobresci@hotmail.com) - AE Fabiano Magi, 366.3906698 (magifabiano@gmail.com)

GIORNATA DI TREKKING INTERSEZIONALE: PARCHI/SENTIERI/TAM

PROGRAMMA DA DEFINIRE

Il programma intersezionale sarà definito dalla sezione di competenza e i dettagli verranno inseriti direttamente sul sito www.caisesto.it e sul profilo facebook Cai Sesto Fiorentino



MONTI SIBILLINI

I Monti Sibillini sono il quarto massiccio montuoso dell'Appennino continentale (dopo Gran Sasso, Maiella e Velino-Sirente). Le cime superano in alcuni casi i 2.000 m di altitudine: il monte Vettore (il più alto con 2.476 m), il Pizzo della Regina o monte Priora, il monte Bove e il monte Sibilla. Facendo base presso Castelluccio di Norcia, in un rifugio autogestito del Cai di Spoleto, sarà possibile effettuare in autonomia varie escursioni verso le principali vette. Sono necessarie esperienza, allenamento e attrezzatura idonea (probabile anche la presenza di neve residua che impone l'uso di attrezzatura invernale).

Organizzazione:

Fabiano Magi, magifabiano@gmail.com, 366.3906698
 Jacopo Sergiusti, jacopo.sergiusti@libero.it, 328.2551835



INFORMATICA SERVICE

di Stefano Selmi

Via Mugellese 31/4 - Prato
 Cell. 335.6496893

MONTE MORELLO

Il complesso collinare e montano di Monte Morello è situato a Nord Ovest di Firenze e interessa i Comuni di Sesto Fiorentino, Calenzano, Firenze, Fiesole e Vaglia. È delimitato ad Ovest dalla Val Marina, ai piedi dei monti della Calvana, e ad Est dalla Valle del Mugnone, ai piedi del colle di Fiesole. A Sud il rilievo degrada rapidamente verso la Piana di Sesto, mentre si articola in lunghi dossi con quote progressivamente discendenti, separate da valli, a Nord verso il Mugello.

Il territorio di Monte Morello presenta un notevole interesse paesaggistico e ambientale, per la sua posizione, per il valore e l'ampiezza del patrimonio boschivo, per la presenza di numerose testimonianze storiche e di opere di valore artistico.

L'intera area è solcata da una fitta rete di sentieri, parte dei quali, per uno sviluppo di 123 chilometri, è affidata alle cure del CAI di Sesto Fiorentino in fatto di segnaletica e manutenzione.



Partenza: Da Sesto Fiorentino parcheggio in via Campo di Doccia alle ore 8.

Itinerario: Colonnata(84m) - Quinto(98m) - Palastreto (150 m) - Carmignanello (346 m) - P.te Spartimoglie sent. 3 (370 m) - bivio sent. 2b (530 m) - Fonte dei Seppi (610 m) - Scollini (640 m) - bivio Sent. 11 Selletta (795 m) - Poggio all'Aia (934 m) - Poggio Trini (770 m) - Scollini sent. 6 (657 m) - Ceppetto (552 m) - P.le Leonardo da Vinci (595 m) - bivio sent. 2b (590m) sent.3 (518 m) - La Torrigiana (355 m) - Ponte delle Volpi (127 m) - Colonnata (84 m)

Lunghezza: km 33

Tempo: 6 h

Difficoltà: BC (buone capacità tecniche)

Dislivello: +/- 1000m

Ciclabilità : 98% - 2% piede a terra

Note: Casco obbligatorio, pranzo a sacco. Si consiglia accessori di ricambio per eventuali guasti meccanici.

Direttori: AE-AEC Stefano Landeschi, cell. 338.2946947, stefano_landeschi@tin.it - Piero Quercioli, cell. 339.2398573, pquercioli@libero.it

TABACCHERIA RICEVITORIA RICCI GIANNI e MARCO

*LOTTO - SUPERENALOTTO - BOLLO AUTO
RICARICHE TELEFONICHE
ARTICOLI PER FUMATORI E DA REGALO*

Via Carlo del Prete 41/r - Firenze
Tel. 055.4222425

I CANALONI DEL FARMA DA SCALVAIA

I Canaloni del Farma sono un tratto di circa 150 m del torrente, caratterizzati da un'alternarsi di cascate e tomboli. Le rocce che costituiscono i Canaloni sono tra le più antiche della Toscana (circa 350 milioni di anni) e conosciute col nome di Formazione di Poggio al Carpino, nome del Poggio subito a nord dei Canaloni e che delimita il fiume Farma sulla sua sx idrografica. Caratteristici sono i filoni di quarzo bianco che riempiono le fratture della roccia, che variamente piegati e deformati formano disegni molto suggestivi. Il bosco nel fondovalle è caratterizzato da una compresenza unica di specie: convivono piante tipiche della macchia mediterranea con carpini, aceri e ornelli e, sulla dx orografica del fiume, un bosco di tasso. Questa pianta è presente generalmente sopra gli 800 m, ma un microclima rimasto pressochè invariato dall'ultima glaciazione a oggi, ne consente la vita a circa 200 m s.l.m.



Partenza: Da Sesto F.no parcheggio di fronte al Carrefour alle ore 7.30, con arrivo previsto a Scalvaia alle 9.30

Itinerario: Il percorso inizia dal borgo di Scalvaia per una sterrata di fronte al cimitero, contrassegnata dal sentiero 6. Si raggiungono i campi di San Biagio, la strada continua con leggeri saliscendi fino al Poderone, continuando sempre sulla strada principale si oltrepassa lo slargo di Croce a Consoli e dopo 200 m nuovo bivio a dx sbarrato da un cancello, indicazioni per la Ferriera, si aggira il cancello e per tornanti si scende fino al fiume Farma arrivando ai resti della Ferriera. Da qui il sentiero risale la sx orografica fino a raggiungere i "Canaloni".

Si ritorna sul sentiero, sempre costeggiando il fiume, fino a quando il sentiero diventa una strada sterrata che lasceremo dopo circa 1 km per prendere a dx un sentiero che risaliamo attraversando un bosco misto di querce, castagni, lecci, corbezzoli, erica e pini; a 450 m il sentiero diventa strada, che dopo aver attraversato un castagneto raggiunge il borgo di Scalvaia.

Tempo: 6 h

Difficoltà: E

Ritorno: Da Scalvaia 16.30 con arrivo previsto a Sesto F.no alle ore 18.30

Note: La gita sarà effettuata con mezzi propri e costi condivisi. Pranzo a sacco.

Direttori: ASE Silvia Sarri, cell. 329.6116104, s.sarri@email.it - AE Silvio Bacci, 055.4212609, cell. 333.5662468, silvio.bacci@gmail.com



50041 CALENZANO (FI)
Via dell'Albereto, 51/53
Tel. 055.8825350/1
Fax 055.8873267



53020 TREQUANDA (SI)
Loc. Pian delle Fonti
Tel. 0577.662231-60
Fax 0577.662230

MARMITTE DEI GIGANTI E MONTE SUMBRA

All'interno di una delle oasi più selvagge delle Alpi Apuane si snoda questo spettacolare (e molto impegnativo) percorso. Partendo dalla valle della Turrina Secca a quota 690 m si percorre in salita uno dei due canali famosi per le caratteristiche conche circolari prodotte dall'erosione dell'acqua e dei detriti di marmo: il fosso del Fato Nero (che corre parallelo al fosso dell'Anguillaia).

Per superare in salita alcune marmitte è indispensabile l'attrezzatura da autoassicurazione. Si esce sul pendio di paleo e terreno instabile per raggiungere il caratteristico passo Fiocca (1550 m), attraversando il bosco del Fato Nero. Per il sentiero attrezzato Malfatti si raggiunge dal versante sud-ovest la cima della Penna di Sumbra (o monte Sumbra) a quota 1765 m. La discesa è prevista per la panoramica e aerea cresta est (sentiero Cai 145) fino a Capanne di Careggine (840 m) passando per le Coste del Giovo e la famosa spaccatura detta "contapecore".

Partenza: Da Calenzano parcheggio Carrefour alle ore 6.30

Tempo: 8-9 h

Difficoltà: EEA itinerario con salita lunga e faticosa su terreno delicato e passaggi impegnativi.

Dislivello in salita: 1100 metri

Note: indispensabili casco, imbraco, kit da ferrata e cordini con moschettoni.

Direttori: Marco Baillot, m.baillot@libero.it, 3484751343 - AE Fabiano Magi, magifabiano@gmail.com, 3663906698



IL NEGOZIO TECNICO A FIRENZE
ALPINISMO, ARRAMPICATA, TREKKING

VIA MARAGLIANO 30 (ang. via Pacini)
Tel./fax 055.3245074
www.climbfirenze.com

FESTA DELLA MONTAGNATERAPIA FIORENTINA A CURA DEL CAI DI FIRENZE

Viene proposto un programma di gite che, per livello di difficoltà e lunghezza dell'itinerario, possono vedere la partecipazione di tutti: anche chi ha problemi motori (portatori di handicap e anziani) e famiglie con bambini (in carrozzina, passeggino, sulle spalle o a piedi). Programma da definire.

Direzione gita:

Massimo Polignano, 3488816825, max.polix@gmail.com
Fabrizio Tinti, 3337527835, fabrizio_tinti@alice.it



SERATA DI APERICENA

mercoledì 22 giugno

ORE 19.30 Presso la sede.
Ulteriori dettagli verranno pubblicati sui siti istituzionali.



MONTE MORELLO - PULIZIA SENTIERI

domenica 26 giugno

Mattinata dedicata alla pulizia e manutenzione dei sentieri del Parco di Monte Morello.

Ritrovo: ore 7.30 in Piazza Rapisardi a Colonnata

Attrezzi: i partecipanti sono pregati di portarsi l'attrezzatura più idonea (guanti, segchetti, forbici, pennati, accette, etc.)

Nota: la sera del venerdì precedente si terrà una riunione organizzativa in Sede.

Coordinatori: Osvaldo Landi cell. 3351401956

Franco Benvenuti cell. 3388414323

Giovanni Bruno cell. 3397055892



PIRAMIDE VINCENT - MONTE ROSA

Piramide Vincent (4215 m) è un elegante cima di roccia e ghiaccio, che si innalza tra la Punta Giordani e il Colle Vincent. Come una vera piramide ha quattro creste che formano altrettanti versanti: quello NO è costituito da pendii nevosi raccordati con il ghiacciaio del Lys, ed è il più semplice, quello NE ha una ripida parte con ghiaccio e costole rocciose, sopra il selvaggio circo all'origine del ghiacciaio delle Piode; quello meridionale è in parte nevoso, coperto da pendii superiori del ghiacciaio dell'Indren; infine, la parete SO è pure caratterizzata da affioramenti rocciosi, ed è ben visibile dai sottostanti rifugi Città di Mantova e Gniffetti. Prende il nome dal suo primo salitore J.N. Vincent, di Gressoney, ingegnere e proprietario di miniere d'oro nel vallone d'Indren. Prima ascensione da S. Johan Nicolas Vincent, con due minatori ed il cacciatore di camosci Jacques Castel, il 5 Agosto 1819.



Sabato: partenza da Calenzano presso il parcheggio Carrefour alle ore 4 per Stafal, con arrivo previsto per le ore 10

Itinerario: Partenza da Stafal con Telecabina Stafal - Gabiet + Telecabina Gabiet - Passo dei Salati + Funifor Passo dei Salati - Indren. In evidente traverso vero sinistra, percorreremo la parte iniziale del ghiacciaio d'Indren e successivamente per tratti misti roccia e neve arriveremo al rifugio Citta di Mantova (3470 m) dove pernosteremo.

Tempo: 3 h

Difficoltà: F

Dislivello: 210 m

Domenica: Partenza presto (ore 6) con obbiettivo Piramide Vincent (4215 m) per il versante Nord Ovest (Via Normale). Lasciato il rifugio Citta di Mantova, inizieremo la nostra salita lungo il ghiacciaio del Garstet fino al rifugio Gniffetti (3611 m). Passato il rifugio Gniffetti, si ripercorre il ghiacciaio verso NE, in direzione della Piramide Vincent, poi verso N su dolci pendii del ghiacciaio del Lys, superando la seraccata che si ha sulla dx e prima di giungere al roccione del Balmenhorn si piega a dx nel leggero avvallamento che porta al Colle Vincent. Prima di questo colle si sale piegando gradualmente a dx sul largo pendio NO che termina sulla calotta sommitale Piramide Vincent (4215 m). La discesa viene effettuata seguendo la solita traccia della salita, fino a raggiungere la telecabina che con i suoi tre tronconi ci riporterà a Stafal.

Tempo complessivo: 7 h

Difficoltà: F +

Dislivello: 955 m

Ritorno: Da Stafal all'incirca alle ore 15 con arrivo previsto a Calenzano alle ore 21 circa.

Note: Al Rifugio Città di Mantova è previsto il trattamento di mezza pensione. I partecipanti alla gita devono equipaggiarsi obbligatoriamente di: **casco, imbragatura bassa, N.D.A., mezza corda da 60 metri e comunque tutto ciò che sia ritenuto necessario in relazione al percorso previsto.** Gli iscritti dovranno compilare il modulo per il consenso informato e indicare le principali esperienze alpinistiche di alta quota relative agli ultimi due anni. In caso di maltempo le date potranno essere anticipate o procrastinate di una o più settimane.

Iscrizioni tassative e versamento caparra di € 20,00 entro il 31 maggio

Mezzi: L'uscita verrà fatta con mezzi propri e spese di viaggio condivise tra gli occupanti dell'auto.

Direttori: AIA Gianni Bruno, 331.3652307, giannibruno.fi@gmail.com

AIA Paolo Cozzi, 335.8012230, paolo.cozzi@icl-group.com

ALPI APUANE

Programma da definire

Direzione gita:

Massimo Polignano 3488816825 max.polix@gmail.com

Fabrizio Tinti 3337527835 fabrizio_tinti@alice.it



MONTE PISANINO

Ardita piramide a base stellare, il M. Pisanino è la maggiore elevazione delle Alpi Apuane. L'itinerario prevederà la salita dell'erbosa costola ovest della Bagola Bianca per poi raggiungere la vetta per l'aerea cresta nord. La discesa avverrà lungo il Canale delle Rose traversando i versanti orientali degli Zucchi di Cardeto e, dall'omonima foce, seguendo il sentiero 178 fino al punto di partenza.

Dato l'impegno fisico richiesto, la costante esposizione e la presenza di passaggi di I grado scarsamente proteggibili, la salita sarà riservata ai soli soci di comprovata esperienza su terreno apuano. Max. 15 partecipanti.

Partenza: Da Calenzano parcheggio di fronte al Carrefour alle ore 6 con arrivo previsto in Val Serenaia alle ore 8.

Itinerario: Rif. Val Serenaia (1059 m) – Bagola Bianca (1806 m) – M. Pisanino (1947 m) – Foce Altare (1705 m) – Foce di Cardeto (1644) – Rif. Val Serenaia (1059 m)

Tempo: 6 h - **Dislivello:** 1000 m

Difficoltà: EE

Ritorno: Da Val Serenaia alle ore 16 con arrivo previsto a Calenzano alle ore 18.

Note: Uscita con mezzi propri con costo condiviso. Pranzo a sacco. Indispensabili scarponi alti con ottime soles, casco, imbrago, cordini e due moschettoni.

Direttori: ASE Mannocci Emanuele, mannocciemanele@gmail.com, cell. 333.3917963 - ASE Ciani Francesca, francesca.0.ciani@gmail.com, cell. 338.1930569



Mattinata dedicata alla pulizia e manutenzione dei sentieri del Parco di Monte Morello.

Ritrovo: ore 7.30 in Piazza Rapisardi a Colonnata

Attrezzi: i partecipanti sono pregati di portarsi l'attrezzatura più idonea (guanti, seghetti, forbici, pennati, accette, etc.)

Nota: la sera del venerdì precedente si terrà una riunione organizzativa in Sede.

Coordinatori: Osvaldo Landi cell. 3351401956

Franco Benvenuti cell. 3388414323

Giovanni Bruno cell. 3397055892

VAL MASINO

Nel cuore delle alpi centrali si apre in quota un circo di montagne uniche per bellezza, colori, panorami e qualità della roccia, i nomi più celebri sono il Pizzo Badile, il Pizzo Cengalo, i Pizzi del Ferro, Cima Castello e molti altri, i loro profili ci accompagneranno durante l'appassionante traversata in quota.

Da Bagni di Masino al rif. Gianetti per la Val Porcellizzo, e da qui al rif. Allievi-Bonaccossa mediante il tratto storico del sentiero Roma, a San Martino per la Val di Zocca e la Val di Mello.

Considerato il notevole dislivello in salita e in discesa, la lunghezza delle escursioni, la possibile presenza di neve e ghiaccio e le difficoltà, la gita è riservata a escursionisti esperti e ben allenati.



Primo giorno:

Ritrovo al parcheggio Carrefour di Calenzano alle ore 5.45, partenza per Bagni di Masino con arrivo previsto alle ore 11.00

Dai Bagni di Masino (1172 m) seguiamo la strada che supera gli edifici delle terme fino a giungere al sentiero per il Rif. Omio che poco dopo abbandoniamo per deviare per la Val Porcellizzo, salendo incontriamo le baite di Corte Vecchia (1405 m), il torrente Sione che guadiamo fino a Casera Porcellizzo (1992 m); da qui dopo una serie di tornanti il sentiero entra tra pascoli e placche di granito fino a giungere al rifugio Gianetti (2534 m).

Tempo di salita: 4 h. Dislivello 1400 m.

Difficoltà: E

Secondo giorno:

Partenza dal rifugio Gianetti (2534 m) alle ore 8 imboccando il sentiero verso est (tratto storico del sentiero Roma) fino a giungere al Passo Camerozzo (2765 m), sullo spartiacque della Val Porcellizzo e la Val del Ferro, dove troviamo dei tratti di sentiero attrezzati. Traversiamo la vallata del Ferro tra sfasciumi e placconate fino al Passo Qualido settentrionale (2647 m), scendiamo per poi risalire al Passo dell'Avverta (2540 m) da cui si gode uno splendido panorama dell'alta Val di Zocca, continuiamo a perdere quota fino a giungere al rifugio Allievi-Bonaccossa (2395 m).

Tempo: 6/7 h. Dislivello in salita 600 m. Dislivello in discesa 750 m.

Difficoltà: EEA

Terzo giorno:

Partenza dal rifugio Allievi-Bonaccossa alle ore 8 passando davanti al vecchio rifugio Allievi, cominciamo a perdere quota con una serie di tornanti fino al Piano di Zocca (2070 m), incontriamo la croce Parravicini, il bosco e le baite di Casera di Zocca. Una serie di ripidi tornanti ci porta al sentiero di fondovalle della Val di Mello. Seguendolo verso destra si tocca Cascina Piana e il parcheggio con la fermata della navetta per San Martino.

Tempo: 3 h. Dislivello in discesa 1500 m.

Difficoltà: E

Note: I partecipanti alla gita devono equipaggiarsi di casco, imbracatura, kit da ferrata, moschettoni, cordini per longe e prusik. L'eventuale utilizzo dei ramponi e della piccozza è subordinato alle effettive condizioni dei sentieri.

Direttori: Cesare Bartolozzi, cesare.bartolozzi@yahoo.it, 3392755619

AE Fabiano Magi, magifabiano@gmail.com, 3663906698

ACCANTONAMENTO MONTE ADAMELLO E DOLOMITI DI BRENTA

L'Adamello (3.554 m) è la montagna principale delle Alpi Retiche meridionali. La salita dalla Val Genova, attraverso i ghiacciai dell'Adamello, del Mandrone e del Pian di Neve è stata la prima via di salita alla vetta ed è ancora una delle più frequentate dal versante trentino. Obbligatorio l'uso dell'attrezzatura ed esperienza specifica su ghiacciaio oltre ad un ottimo allenamento (si tratta di una lunga e faticosa camminata anche se tecnicamente facile).

Le Dolomiti di Brenta sono una sottosezione delle Alpi Retiche meridionali (l'unico gruppo dolomitico ad ovest del fiume Adige).

Vi sono una straordinaria varietà di ascensioni, percorsi attrezzati e sentieri: circa 40 chilometri in direzione nord-sud, e per circa 12 km da est ad ovest.

Le montagne principali delle Dolomiti di Brenta sono la Cima Tosa (3.173 m) e la Cima Brenta (3.150 m). Facendo tappa nei vari rifugi del Cai (Agostini, 12 Apostoli, Pedrotti, Brente) sarà possibile effettuare in autonomia escursioni sui sentieri più famosi: bocchette centrali, bocchette alte, brentari, ideale, martineti ecc. oppure salire sulla vetta della Cima Tosa (calotta glaciale) e della Cima Brenta.

Note: Sia per l'Adamello che per le dolomiti di Brenta è indispensabile l'attrezzatura da autoassicurazione (casco, imbracco, kit ferrata, cordini e moschettoni) e da progressione su ghiaccio e neve (ramponi e piccozza)

Organizzazione: Fabiano Magi, magifabiano@gmail.com, 3663906698
Cristina Tognozzi, cristinatognozzi@virgilio.it, 3343868039



CICLOESCURSIONISMO

settembre

Dal 1 al 4 (date ufficiose)

RADUNO NAZIONALE IN VAL D'AOSTA - PROGRAMMA DA DEFINIRE

Dal 10 al 25

ALTA VIA DEI PARCHI - PROGRAMMA DA DEFINIRE

Domenica 11

RADUNO REGIONALE TOSCANO

Il programma intersezionale sarà definito dalla sezione di competenza e i dettagli verranno inseriti direttamente sul sito www.caisesto.it e sul profilo facebook Cai Sesto Fiorentino

ORE 19.30 Presso la sede.
Ulteriori dettagli verranno pubblicati sui siti istituzionali.



ROSENGARTEN – AL COSPETTO DELLE TORRI

Rosengarten, impropriamente chiamato con il toponimo dispregiativo "Catinaccio" prende il nome da una delle sue caratteristiche peculiari, ovvero la colorazione rosata che assume al tramonto. Il fenomeno è dovuto alla composizione delle pareti rocciose delle Dolomiti. Una delle delle più celebri leggende delle Dolomiti, la "leggenda di Re Laurino", descrive uno splendido giardino di rose posseduto da un re dei nani e rimasto ad imperitura memoria di questo popolo. Il Rosengarten è stato inoltre teatro di grandi pagine della storia alpinistica da Winkler a Steger, da Piaz a Maestri.

Il Rifugio Vajolet, base logistica della gita, si trova nella zona del Catinaccio sotto le Torri del Vajolet, al centro di numerose camminate, escursioni e vie attrezzate. Esiste la possibilità di effettuare numerose scalate di diversa difficoltà (parete Est del Catinaccio, punta Emma e Torri del Vajolet).

Venerdì: Ritrovo ore 9.15 presso il parcheggio Carrefour Calenzano, partenza ore 9.30 con mezzi propri, arrivo previsto al Pera di Fassa ore 14 circa, trasferimento al rifugio Vajolet (2.243 m) - www.rifugiovajolet.com - 0462.763292 - 335.7073258 (o altra sistemazione nell'area in relazione al numero dei partecipanti) con formula di mezza pensione.

Sabato: Giornata dedicata all'arrampicata sulle pareti che contornano il rifugio.

Domenica: Itinerari a scelta sulle pareti attorno al rifugio. Alcune proposte di salita di più tiri:

Punta Emma (2.617 m):

- Via normale IV-
- Fessura Piaz IV+ passo di V;
- Diretta Steger V.

Torri del Vajolet (circa 2.800 m):

- Torre Stabeller: diedro Fehrmann IV+;
- Torre Delago: spigolo Piaz IV-
- Torre Winkler: fessura Winkler IV+.

Cima Catinaccio (2.981 m):

- via Fantasia V-;
- diretta Steger V+

Ritorno: Rientro a Firenze a discrezione o in alternativa rientro al rifugio consigliato entro le 14, partenza ore 16, arrivo previsto ore 21

Note: Al Rifugio Vajolet è previsto il trattamento di mezza pensione. I partecipanti alla gita devono equipaggiarsi obbligatoriamente di **casco, imbracatura bassa, N.D.A., mezza corda da 60 e comunque tutto ciò sia ritenuto necessario in relazione ai percorsi previsti**. Gli iscritti dovranno compilare il modulo per il consenso informato e indicare le principali esperienze di arrampicata su roccia relative agli ultimi 2 anni **Iscrizioni tassative e versamento della caparra di € 15,00 entro il 31 agosto 2016.**

Direttore: Sez. Filippo Martinelli cell. 335275182, filippomartinelli74@gmail.com - Sez. Laura Chini, cell. 3336618425



LA FENIGLIA DEL MONTE ARGENTARIO

Viene proposto un programma di gite che, per livello di difficoltà e lunghezza dell'itinerario, possono vedere la partecipazione di tutti: anche chi ha problemi motori (portatori di handicap e anziani) e famiglie con bambini (in carrozzina, passeggino, sulle spalle o a piedi). Programma da definire.

Direzione gita:

Massimo Polignano, 3488816825, max.polix@gmail.com
 Fabrizio Tinti, 3337527835, fabrizio_tinti@alice.it



MONTE MORELLO - PULIZIA SENTIERI

sabato 17 settembre

Mattinata dedicata alla pulizia e manutenzione dei sentieri del Parco di Monte Morello.

Ritrovo: ore 7.30 in Piazza Rapisardi a Colonnata

Attrezzi: i partecipanti sono pregati di portarsi l'attrezzatura più idonea (guanti, seghetti, forbici, pennati, accette, etc.)

Nota: la sera del venerdì precedente si terrà una riunione organizzativa in Sede.

Coordinatori: Osvaldo Landi cell. 3351401956

Franco Benvenuti cell. 3388414323

Giovanni Bruno cell. 3397055892



ESCURSIONISMO

domenica 18 settembre

ANELLO DI GAIOLE

nerario ad anello con partenza da Gaiole in Chianti per vine, boschi e borghi. Raggiungeremo Badia a Coltibuono, poi la Torre di Montegrossi, infine per una stradella forestale ritorneremo a Gaiole.

Partenza: Da Calenzano parcheggio Carrefour ore 8.30 con arrivo previsto a Gaiole alle ore 10.00

Itinerario: Gaiole (350 m) – Vertine (500 m) – S Donato in Perano (570 m) – Badia a Coltibuono (621 m) – Torre di Montegrossi (650 m) – Barbisco (bivio 350 m) – Gaiole
 Lunghezza circa 16 km, dislivello circa 300 m

Tempo: 5 h 30' ca.

Difficoltà: E

Ritorno: Gaiole alle ore 17 circa, con arrivo previsto a Sesto Fiorentino alle ore 18

Note: Pranzo a sacco. La gita si terrà con mezzi propri.

Direttore: Luca Buttafuoco, 3394240001



MONTE ROCCANDAGIA

Notevole avancorpo roccioso del M. Tambura, il M. Roccandagia svetta sull'alpeggio di Campocatino e fa da spartiacque fra la vallata di Vagli e la Carcarara.

L'itinerario segue il sentiero 177 (brevi tratti attrezzati) e aggira il versante settentrionale del monte fino all'innesto con la traccia che porta alla cima (segni celesti). Esposta e su roccia friabile la salita della cresta SO dalla sella alla vetta. Rientro per la via di salita.

Partenza: Da Calenzano parcheggio di fronte al Carrefour alle ore 7 con arrivo previsto a Campocatino alle ore 9.

Itinerario: Campocatino (1000 m) – Passo Tombaccia (1350 m) – Sella di Roccandagia (1673 m) – M. Roccandagia (1717 m).

Tempo: 5 h

Dislivello: 700 m

Difficoltà: EE

Ritorno: Da Campocatino alle ore 15 con arrivo previsto a Calenzano alle ore 17.

Note: Uscita con mezzi propri con costo condiviso. Pranzo a sacco.

Direttori: ASE Ciani Francesca, francesca.o.ciani@gmail.com, cell. 338.1930569 - ASE Mannocci Emanuele, mannocciemano@gmail.com, cell. 333.3917963



GIORNATA DI TREKKING INTERSEZIONALE

Valdarno 50 anni dall'alluvione: programma da definire

Il programma intersezionale sarà definito dalla sezione di competenza e i dettagli verranno inseriti direttamente sul sito www.caisesto.it e sul profilo facebook Cai Sesto Fiorentino

NOTTURNA AL BRAMITO DEL CERVO

Ciclo escursione notturna in mountain bike, pedalando ai margini dell'area protetta della Riserva Naturale dell'Acquerino. Ascolteremo il meraviglioso "concerto" che in questi giorni manifesta la sua massima espressione. L'escursione non presenta nessun tipo di difficoltà e si svolge totalmente su strada bianca.

Partenza: Da Montemurlo in P.zza Don Luigi Milani alle ore 8

Itinerario: Montemurlo (75 m) - Striglianella (298 m) - Fattoria di Iavello (548 m) - Podere Terenzana (296 m) - Cicignano (313 m) - La Rocca Freccioni (104 m) - Montemurlo (75 m)

Tempo: 4 h

Difficoltà: media - **Lunghezza:** 28 km- **Dislivello:** 600 m

Note: Indispensabili luci anteriori e posteriori. Casco obbligatorio, si pregano gli interessati di contattare anticipatamente i responsabili della gita per agevolare l'organizzazione del programma. Si consiglia accessori di ricambio per eventuali guasti meccanici.

Direttore: AE-AE-C Stefano Landeschi, cell. 338.2946947, email: stefano_landeschi@tin.it



DA I TABURRI AL LIBRO APERTO

Libro Aperto è il curioso toponimo che designa le due più alte cime poste nel lungo tratto di crinale compreso tra il Corno alle Scale e il Passo dell'Abetone. L'escursione che faremo descrive un anello, forse meno noto ma di sicuro non meno suggestivo, salendo dalla tranquilla e appartata Valle di Fellicarolo camminando dapprima nel bosco, per poi raggiungere i prati e la brughiera d'altitudine che caratterizza il panoramico settore sommitale.

Partenza: dal parcheggio Carrefour di Calenzano con mezzi propri alle ore 7 con arrivo previsto in località I Taburri alle ore 9,30.

Itinerario: I Taburri (1230 m) - Monte Seruca - Pizzo dei Sassi Bianchi - Libro Aperto (1936 m) - Cervinara - I Taburri.

Difficoltà: EE (breve tratto attrezzato)

Tempo: 6 h ca.

Dislivello: +700 m circa

Ritorno: da I Taburri alle ore 17 con arrivo previsto al Carrefour di Calenzano alle ore 19,30

Note: necessario abbigliamento da montagna, scarponi idonei e buona forma fisica. Costi di viaggio condivisi. Pranzo al sacco. Portare una buona scorta d'acqua.

Direzione escursione: Riccardo Bresci, 329.1049585 (riccardobresci@hotmail.com) - Jacopo Sergiusti, 328.2551835 (jacopo.sergiusti@libero.it)



ANELLO DEL CASTELLO DEL TREBBIO

Il Mugello è una conca costituita dal fondo valle posto tra i monti appenninici (dal monte Citerina al passo della Futa all'Alpe di San Benedetto) e i rilievi più a sud (tra monte Morello e monte Giovi). Il paesaggio si presenta in forme movimentate e spesso imprevedibili, dalle montagne che sembrano assumere una foresta inespugnabile ai fertili campi, all'ampia valle bagnata dal fiume Sieve. Le strade che si snodano per tutto il Mugello ripercorrono la viabilità tracciata nel corso dei secoli. Non c'è strada che non acquisti nobiltà o non ci sorprenda per lo scorcio di un viale o per un antico borgo. Ed è in questi luoghi che siamo diretti, passando per il Castello del Trebbio, a Latera, a San Giovanni in Petroio .

Partenza: Dal piazzale delle Croci di Calenzano ore 8.30

Itinerario: Croci di Calenzano (427 m) - Casa Colle (517 m) - Case Gigoli (558 m) - Castello del Trebbio (435 m) - San Giovanni in Petroio (372 m) - Lago di Bilancino (220 m) - Latera (301 m) - Case la Prata (478 m) - Chiesino di Cupo (313 m) - Croci di Calenzano (427 m)

Tempo: 3 h

Difficoltà: (Mc) Media difficoltà

Lunghezza: km 25

Dislivello: 800 m

Note: Casco obbligatorio, pranzo a sacco . Si consiglia accessori di ricambio per eventuali guasti meccanici.

Direttori: AE-AE-C Stefano Landeschi, cell. 338.2946947, stefano_landeschi@tin.it - Stefano Selmi, cell. 335-6496893, stefano.selmi@alice.it



RADUNO REGIONALE EMILIA ROMAGNA PARCO LAGHI SUVIANA E BRASIMONE

Programma da definire

Il programma intersezionale sarà definito dalla sezione di competenza e i dettagli verranno inseriti direttamente sul sito www.caisesto.it e sul profilo facebook Cai Sesto Fiorentino

IL CHIANTI

Viene proposto un programma di gite che, per livello di difficoltà e lunghezza dell'itinerario, possono vedere la partecipazione di tutti: anche chi ha problemi motori (portatori di handicap e anziani) e famiglie con bambini (in carrozzina, passeggino, sulle spalle o a piedi). Programma da definire.

Direzione gita:

Massimo Polignano 3488816825 max.polix@gmail.com

Fabrizio Tinti 3337527835 fabrizio_tinti@alice.it



VENEZIA E LA LAGUNA

Fatta di pietra ed acqua Venezia è, secondo Le Corbusier, il più prodigioso avvenimento urbanistico nella storia dell'uomo. Costruita su oltre 100.000 palafitte conficcate nella melma per gettare fondamenta solide su cui sono edificate le magnifiche costruzioni, sopravvive intatta nei secoli nonostante la precarietà di tale ardimentosa opera.

Per secoli porta dell'interscambio tra oriente ed occidente, ha accolto molteplici comunità che hanno partecipato alla vita politica e sociale della città e ne hanno arricchito la cultura, la creatività e anche la gastronomia.

A poca distanza dal centro storico un'altra Venezia offre la possibilità di addentrarsi in quell'equilibrio

sapiente ma precario che costituisce l'ecosistema lagunare. Un'ampia distesa di acqua e di terre semi-emerse dove i paesaggi del silenzio inseguono i flussi delle maree, i colori dell'acqua, della terra e del cielo si mescolano al rosso mattone delle costruzioni dell'uomo, e dove le barene offrono accoglienza agli abitanti della laguna: garzette, aironi, gabbiani, falchi, martin pescatori. Una Venezia dove la natura domina incontrastata, ma dove i segni dell'uomo e della sua storia raccontano anche le origini stesse della città.

Mezzo di trasporto: treno

Note: Il programma definitivo sarà reso disponibile in tempo utile per le iscrizioni e acquisto titoli di viaggio sul sito www.caisesto.it

Direttori: Elisabetta Tombelli, tel. 055.4211670, elitombelli@gmail.com - Tiziana Bellini, tel. 055.4212370 tiziana.be@virgilio.it



Mattinata dedicata alla pulizia e manutenzione dei sentieri del Parco di Monte Morello.

Ritrovo: ore 7.30 in Piazza Rapisardi a Colonnata

Attrezzi: i partecipanti sono pregati di portarsi l'attrezzatura più idonea (guanti, seghetti, forbici, pennati, accette, etc.)

Nota: la sera del venerdì precedente si terrà una riunione organizzativa in Sede.

Coordinatori: Osvaldo Landi cell. 3351401956

Franco Benvenuti cell. 3388414323

Giovanni Bruno cell. 3397055892



MONTE PIGLIONE

Il M. Piglione è un rilievo delle Apuane Meridionali cinto da erti prati culminanti in una lunga cresta erbosa orientata da SE a NO. Pur essendo fra i rilievi minori del gruppo offre bellissimi scorci soprattutto sul gruppo delle Panie.

Ad esclusione dei sentieri 3 e 103 la salita avverrà lungo tracce non segnate e, per aereo crinale ma privo di difficoltà, permetterà la traversata delle due cime del monte. Ripida invece, nella prima parte, la discesa che dalla cima Nord riporta verso la Foce del Termine.

Partenza: Da Calenzano parcheggio di fronte al Carrefour alle ore 8 con arrivo previsto all'albergo rifugio Alto Matanna alle ore 9.45.

Itinerario: Alto Matanna (1037 m) – Foce del Termine (974 m) – M. Piglione Sud (1184 m) – M. Piglione Nord (1231 m) – Foce del Termine (974 m) – Alto Matanna (1037 m.)

Tempo: 4 h

Dislivello: 400 m

Difficoltà: EE

Ritorno: Dall'albergo rifugio Alto Matanna alle ore 14 con arrivo previsto a Calenzano alle ore 15.45.

Note: Uscita con mezzi propri con costo condiviso. Pranzo a sacco.

Direttori: Ciani Francesca, francesca.0.ciani@gmail.com, cell. 338.1930569 – Mannocci Emanuele, mannocciemano@gmail.com, cell. 333.3917963



RUPE DI CANOSSA E COLATE LAVICHE DI CAMPOTRERA

Programma da definire.

Il Comitato Scientifico Sezionale del Club Alpino di Reggio Emilia, che negli anni passati si è fatto promotore della realizzazione del Sentiero Escursionistico Naturalistico della Rupe di Canossa, da giugno di quest'anno gestisce una saletta - Museo Naturalistico situata al piede dell'omonimo monumento; in tale veste intende con il 2016 mettersi a disposizione delle sezioni del CAI per favorire la conoscenza di uno dei più suggestivi ed inaspettati paesaggi italiani.



ANELLO DAL CORNO ALLE SCALE ALLE CASCATE DEL DARDAGNA

Località: Appennino Tosco-Romagnolo (Parco del Corno alle Scale)

Difficoltà: EE

Lunghezza del percorso: km 16.700

Tempo: 5 h 30' ore compreso le soste

Dislivello stimato in salita: 1167 m

Dislivello stimato in discesa: 1227 m

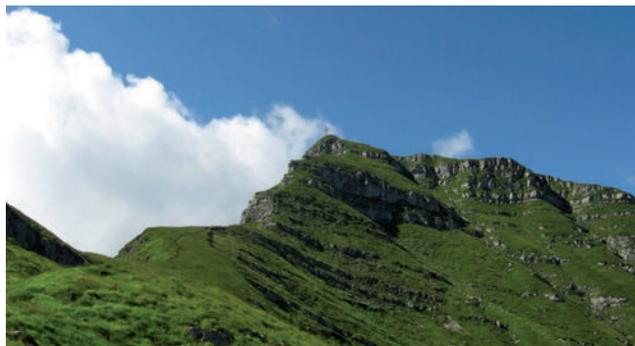
Percorso: Un bellissimo itinerario che dal lago di Cavone, attraverso la conca glaciale di Rio Piano, il passo del Vallone e i Salti dell'Ora, ci porta prima alla punta Sofia del Corno alle Scale e successivamente alle cascate del Dardagna. L'itinerario attraversa luoghi incantevoli come: la conca glaciale di Rio Piano, il passo del vallone da dove si gode di un panorama eccezionale, le tre punte del Corno alle Scale, il lago Scaffaiolo con i suoi tritoni alpestis, le cascate del Dardagna.

L'itinerario è consigliato a chi è abituato a percorrere tratti con forte esposizione e, a compiere lunghe camminate in montagna.

Dettagli percorso: Lago del Cavone – Corno alle Scale – sentiero C.A.I. n°337/ 129 – Difficoltà: E/ EE Corno alle Scale – Lago Scaffaiolo – sentiero C.A.I. n. 129/ 329 G.E.A. 00 – Difficoltà: E Lago Scaffaiolo – Cascate del Dardagna – sentiero C.A.I. n. 00/401/ 333 – Difficoltà: E Cascate del Dardagna – Madonna dell'Acero – sentiero C.A.I. n. 333/ 331 – Difficoltà: E

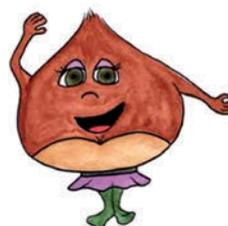
Madonna dell'Acero – Il Cavone – sentiero C.A.I. n°331/ 333/ 337 – Difficoltà: E

Direttori gita: Sonia Rossi, soniar@virgilio.it, 389.8798157 – Giuseppe Toccafondi, 349/33373



SBALLOTTATA

La sballottata, come ormai è tradizione, è l'attività annuale della nostra sezione che porta alla chiusura dell'anno in corso. Luogo e modi di svolgimento verranno pubblicati sui siti istituzionali.



Mattinata dedicata alla pulizia e manutenzione dei sentieri del Parco di Monte Morello.

Ritrovo: ore 7.30 in Piazza Rapisardi a Colonnata

Attrezzi: i partecipanti sono pregati di portarsi l'attrezzatura più idonea (guanti, seghetti, forbici, pennati, accette, etc.)

Nota: la sera del venerdì precedente si terrà una riunione organizzativa in Sede.

Coordinatori: Osvaldo Landi cell. 3351401956

Franco Benvenuti cell. 3388414323

Giovanni Bruno cell. 3397055892

GHIACCIAIO DI SÖLDEN

È la classica gita che da sempre chiude e apre la stagione sciistica del nostro sci club. Ci darà il benvenuto il famoso e vivace centro tirolese di sport invernali, con i suoi due ghiacciai collegati da un tunnel scavato nella roccia e le favolose piste sempre bene innevate.

Giovedì 8: ore 10 partenza da Calenzano, parcheggio Carrefour con pullman GT, per Sölden via autobrennero con arrivo previsto alle 19.30, sistemazione in albergo, cena e pernottamento.

Venerdì 9: Giornata dedicata interamente allo sci.

Sabato 10: Giornata dedicata allo sci.

Domenica 11: Giornata dedicata allo sci fino alle ore 14.30.

Ritorno: Da Sölden alle ore 16 con arrivo previsto a Calenzano alle ore 23.30.

Prezzi: Da stabilire, comunque intorno alle 300 €.

Note: Il prezzo della gita comprende viaggio in pullman, trattamento mezza pensione (bevande escluse) e quota assicurativa individuale.

Direttori: Filippo Bracali, cell. 348.0595173 – Francesco Bruscoli, cell. 335.1610709

