



CLUB ALPINO ITALIANO **Sezione di Sesto Fiorentino**

PROGRAMMA 2015

ALPINISMO/ARRAMPICATA/SICUREZZA

gennaio-marzo: Sicurezza su Neve e Ghiaccio
maggio-luglio: Sicurezza su Ferrate e sent. attr.
marzo-ottobre: Arrampicata per ragazzi
aprile-giugno: Corso d'alpinismo AR1
settembre-ottobre: Corso di arrampicata AL1
Contest "Bravi ma Lenti"

ALPINISMO GRUPPO "BRAVI MA LENTI"

17-18 gennaio: Serrai di Sottoguda
aprile: Monte Rosa
11-12 luglio: Gruppo del Sassolungo

CICLOESCURSIONISMO

7 giugno: Lago del Brasimone
23 settembre: Notturna al bramito del cervo
settembre-ottobre: RADUNI MTB

ESCURSIONISMO

Trekking/workshop fotografico
22 marzo: San Gimignano
12 aprile: Panzano
19 aprile: gita intersezionale
25 aprile: Spaccapopacci della liberazione
29 aprile-3 maggio: Verdon
17 maggio: Monte Altissimo
23-30 maggio: Gargano
24 maggio: Monte Macina
6 giugno: Appennino Parmense
7 giugno: Montalcino - Sant'Antimo
4-5 luglio: Alpi Giulie
20 settembre: Lizza delle cave cruze
27 settembre: Pratomagno
1-12 ottobre: Turchia - Cappadocia
11 ottobre: Balzo nero
18 ottobre: I diacci e le cascate del Rovigo
23-25 ottobre: Alba e le Langhe
22 novembre: Sballottata

ESCURSIONISMO ATTREZZATO

10 maggio: Ferrata Gerardo Sega
14 giugno: Ferrata Rio secco
4-5 luglio: Alpi Giulie
18-19 luglio: Gran Sasso
24-26 luglio: Dolomiti ampezzane
29-30 agosto: Ferrata Lipella
5-6 settembre: Monte Argentera
13 settembre: Tre Cime del Bondone

ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO

1 febbraio: Libro aperto
15 febbraio: Monte Giovo
7-8 marzo: Monte Cimone e Libro aperto
27-28 giugno: Cima Similaun

PROGETTO OLTRE L'OSTACOLO

gite da aprile a ottobre

PULIZIA SENTIERI A MONTE MORELLO

22 febbraio
15 marzo
19 aprile
17 maggio
28 giugno
19 luglio
20 settembre
25 ottobre
15 novembre

SCI

gennaio-febbraio: Scuola di sci
16-18 gennaio: Plan de Coronas
28 febbraio-3 marzo: Val di Fassa
27-29 marzo: Sestriere
5-8 dicembre: Ghiacciaio di Sölden

TREKKING URBANO

12-13 dicembre: la Milano storica e "da bere"

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 differentemente 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 (scalette, 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 nevaie 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 – **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 sezione di Alpinismo

ABETONE

I corsi di avviamento e perfezionamento allo sci sono 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 11 gennaio e proseguono per altre 4 domeniche (25 gennaio e 1-8-15 febbraio) con tre ore di lezione giornaliera, dalle ore 9 alle 12. Domenica 15 febbraio, 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".

Informazioni e iscrizioni e in sede nell'orario di apertura.



ESCURSIONISMO

PROGETTO OLTRE L'OSTACOLO

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).

Il programma dettagliato sarà reso disponibile sul sito web appena possibile.

SCUOLA DI ALPINISMO "VERO MASONI"

ATTIVITÀ PROMOZIONALE DI ARRAMPICATA PER RAGAZZI

Negli anni scorsi la Scuola di alpinismo ha offerto corsi di gioco arrampicata per ragazzi di età superiore agli 8 anni. Per il 2015 abbiamo pensato di cambiare programma fornendo alcune opportunità di pratica per i molti ragazzi che ormai hanno acquisito una qualche esperienza, tutte all'aperto.

Svolgeremo dunque tre giornate di arrampicata in falesia in tre luoghi diversi della Toscana dedicate ai nostri soci più giovani.

Le date precise saranno comunicate in seguito vista la necessità di coordinarle con i normali corsi di alpinismo e arrampicata. Non si tratterà di un corso vero e proprio, ma di tre occasioni per ritrovarci insieme, grandi e ragazzi per passare una divertente giornata in verticale.

Approssimativamente le uscite saranno a fine marzo, nella prima parte di maggio e ad ottobre. Ovviamente le condizioni meteo saranno determinanti per confermare o rimandare le uscite. Anche le destinazioni saranno scelte in relazione alle condizioni del momento, immaginando però che potrebbero essere: Vecchiano, la Pietrina e il Monte Lieto.

Per partecipare i ragazzi dovranno essere soci CAI in regola con il tesseramento.

SCUOLE DI ALPINISMO E DI ESCURSIONISMO

SICUREZZA SU NEVE E GHIACCIO Progressione, tecniche e uso degli strumenti

Le tre uscite in ambiente innevato programmate nel calendario gite 2015 saranno precedute da incontri sul tema della sicurezza. Tre serate sulle tecniche e le attrezzature di base, elementi di nivologia e corretta lettura dei bollettini meteo e valanghe.

Uscita del 1 febbraio - appennino pistoiese, monte libro aperto

Incontro di preparazione – giovedì 29 gennaio ore 21,15 – sede Cai Sesto Fiorentino
Equipaggiamenti, materiali e attrezzature, preparazione e condotta dell'uscita invernale.

Uscita del 15 febbraio - monte giovo

Incontro di preparazione – giovedì 12 febbraio ore 21,15 – sede Cai Sesto Fiorentino
Imbracature e nodi, catena di assicurazione, progressione di base su neve e ghiaccio

Uscita del 14 e 15 marzo - appennini modenesi, monti cimone e libro aperto

Incontro di preparazione – giovedì 12 marzo ore 21,15 – sede Cai Sesto Fiorentino
I pericoli dell'ambiente montano in inverno, la neve e le valanghe, interventi di primo soccorso, il soccorso alpino invernale, l'uso dell'Artva

SCUOLE DI ALPINISMO E DI ESCURSIONISMO

SICUREZZA SU FERRATE E SENTIERI ATTREZZATI Progressione, tecniche e uso degli strumenti

Cinque escursioni del Calendario 2015 classificate EEA (escursionisti esperti con attrezzature) saranno precedute da una serie di incontri teorici dedicati alla sicurezza in ambiente montano. Quattro serate dedicate all'approfondimento delle tecniche e le attrezzature di base, allenamento, alimentazione, elementi di meteorologia, cartografia, orientamento.

Uscita del 10 maggio – Ferrata Gerardo Sega - Monte Baldo (TN)

Incontro di preparazione – giovedì 7 maggio ore 21,15 – sede Cai Sesto Fiorentino
Equipaggiamenti, materiali e attrezzature, pianificazione e preparazione dell'uscita.

Uscita del 14 giugno – Ferrata Rio Secco - Val d'Adige (TN)

Incontro di preparazione – giovedì 11 giugno ore 21,15 – sede Cai Sesto Fiorentino
Uso corretto del materiale tecnico per la progressione su ferrata, elementi di primo soccorso, pianificazione e preparazione dell'uscita.

Uscita del 4 e 5 luglio – Jôf Fuâr e Grande Nabois - Alpi Giulie

Incontro di preparazione – giovedì 2 luglio ore 21,15 – sede Cai Sesto Fiorentino
Uso corretto del materiale tecnico per la progressione su sentieri attrezzati e corde fisse, pianificazione e preparazione dell'uscita.

Uscita del 18 e 19 luglio – Corno Grande e sentiero del centenario Gran Sasso

Incontro di preparazione – giovedì 16 luglio ore 21,15 – sede Cai Sesto Fiorentino
Meteorologia, orientamento, cartografia, pianificazione e preparazione dell'uscita.

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

PROGRAMMA INDICATIVO DEI CORSI

CORSO D'ALPINISMO AR1 (ROCCIA AVANZATO)

Periodo di svolgimento: aprile/maggio/giugno

Il corso AR1 è riservato ai soci CAI maggiorenni in regola con il rinnovo della tessera per il 2015 e in via preferenziale a coloro che hanno già frequentato un corso di arrampicata libera AL1 o un corso di alpinismo base A1. Un incontro preliminare è previsto per una prima conoscenza dei candidati e delle loro eventuali esperienze e per una dettagliata descrizione del programma. A seguito dell'incontro preliminare ed a insindacabile giudizio dal direttore del corso, sarà comunicata ai richiedenti l'ammissione o la non ammissione al corso. Il numero di allievi è fissato in 8.

Obiettivo del corso

Formare alpinisti autonomi come secondi di cordata su itinerari di roccia in montagna che presentano difficoltà max di IV e V con passaggi di V+ grado UIAA, in grado di preparare in maniera autonoma una salita su roccia e condurla, anche da primi di cordata, ma accompagnati da un alpinista esperto. Dotati di conoscenze sugli aspetti culturali dell'ambiente alpino e della storia dell'alpinismo e del CAI.

Il programma dettagliato del corso (minimo 6 uscite pratiche in montagna, minimo 2 lezioni teorico/pratiche in palestra Liceo Agnoletti di Sesto F.no, 6 lezioni teoriche in sede CAI) e le modalità d'iscrizione saranno pubblicati sui siti web delle sezioni di Sesto F.no e Pistoia **entro marzo 2015**.

Il costo del corso è indicativamente di 240 euro e include l'ingresso in palestra artificiale del liceo Agnoletti per tutta la durata del corso, il manuale CAI di arrampicata su roccia e l'uso del materiale alpinistico della scuola. Sono esclusi tutti i costi relativi a viaggi, pasti, soggiorni, impianti di risalita e acquisto attrezzatura alpinistica personale.

Per informazioni e chiarimenti consultare i siti web www.caisesto.it e www.cai.pistoia.org.

CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA AL1 (BASE DI PRIMO LIVELLO)

Periodo di svolgimento: settembre/ottobre

Il corso base AL1 è riservato ai soci CAI maggiorenni in regola con il rinnovo della tessera per il 2015. Un incontro preliminare è previsto presso la sede CAI di Sesto F.no e/o la palestra di arrampicata del Liceo Agnoletti per una prima conoscenza con i candidati e una dettagliata descrizione del corso. A seguito dell'incontro preliminare ed a insindacabile giudizio dal direttore del corso, sarà comunicata ai richiedenti l'ammissione o la non ammissione al corso. Le richieste di iscrizione dovranno essere presentate utilizzando il modulo reperibile sul sito web delle sezioni di Sesto F.no e Pistoia. Il numero di allievi è fissato in 12.

Obiettivo del corso

Il corso AL1 è un corso base. Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni teoriche e pratiche ed uscite sul terreno delle nozioni fondamentali per svolgere con ragionevole sicurezza l'arrampicata indoor e in falesia su difficoltà massime di 6a della scala francese. Potranno essere percorsi anche itinerari di più tiri e gli allievi potranno, a facoltà del direttore del corso, anche condurre monotiri da primi di cordata.

Il programma dettagliato del corso (minimo 6 uscite pratiche, minimo 2 lezioni teorico/pratiche in palestra Liceo Agnoletti di Sesto F.no, 4 lezioni teoriche in sede CAI) e le modalità d'iscrizione saranno pubblicati sui siti web delle sezioni di Sesto F.no e Pistoia **entro giugno 2015**.

Il costo del corso è indicativamente di 170 euro e include l'ingresso in palestra artificiale del liceo Agnoletti di Sesto F.no per tutta la durata del corso, il manuale CAI di arrampicata su roccia e l'uso del materiale alpinistico della scuola. Sono esclusi tutti i costi relativi a viaggi, pasti, soggiorni, impianti di risalita e acquisto attrezzatura alpinistica personale.

Per informazioni e chiarimenti consultare i siti web www.caisesto.it e www.cai.pistoia.org.

CONTEST "BRAVI MA LENTI"

Raduno di arrampicata sportiva presso la palestra del Liceo Agnoletti

MONTE MORELLO

PULIZIA SENTIERI

22 febbraio

15 marzo

19 aprile

17 maggio

28 giugno

19 luglio

20 settembre

25 ottobre

15 novembre

MATTINATE DOMENICALI aperte ai soli Soci, dedicate alla pulizia e manutenzione dei sentieri del Parco di Monte Morello.

Ritrovo: Ore 7.30 in Piazza Rapisardi a Colonnata.

Attrezzi: Chi parteciperà è pregato di portarsi l'attrezzatura più idonea (guanti, seghetti, forbici, pennati, accette, ecc.).

Note: La sera del venerdì precedente riunione organizzativa in Sede.

Coordinatori: Osvaldo Landi, tel. 0554216654
Giovanni Bruno, cell. 3397055892
Franco Benvenuti, cell. 3388414323

FOTOGRAFARE LA MONTAGNA

TREKKING/WORKSHOP FOTOGRAFICO

Non sempre una fotografia restituisce appieno la bellezza di un panorama mozzafiato o l'atmosfera suggestiva e misteriosa di un bosco o ancora l'entusiasmo e la soddisfazione di chi ha raggiunto la cima.

Approfittiamo della esperienza e disponibilità di Carlo Ciulli per proporre un'escursione dedicata ad appassionati di fotografia e di montagna, in possesso di una preparazione di base dal punto di vista fotografico, che desiderino migliorare il proprio modo di scattare.

Il programma — località, percorso, equipaggiamento necessario, ecc. — è ancora in fase di definizione e sarà pubblicato sul sito www.caisesto.it e sulla nostra pagina Facebook (facebook.com/caiestoflorentino)

Note: Pranzo a sacco. Viaggio con mezzi propri.

Difficoltà: T/E

Referenti: Carlo Ciulli (cciuilli@tin.it - 3486729808) - Elisabetta Tombelli (elitombelli@gmail.com - 0554211670) - Sandra Nannetti (sandra.nannetti@gmail.com - 0554212609)



ESCURSIONISMO

CENTRO DI SOLIDARIETÀ DI FIRENZE

In un progetto di collaborazione con il Centro di Solidarietà diretto da don Giacomo Stinghi, nei mesi da aprile ad agosto 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.

PLAN DE CORONES

È una gita di tre giorni adatta a tutti in quanto il panettone di Plan de Corones ha delle piste spettacolari per tutti i livelli, il divertimento è assicurato.

Venerdì 16: 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 e cena.

Sabato 17: Giornata dedicata interamente allo sci.

Domenica 18: Giornata dedicata allo sci fino alle ore 16, poi partenza con rientro previsto a Calenzano, parcheggio Carrefour, ore 21.

Prezzi: da stabilire.

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

Direttori: Francesco Bracali, cell. 392.4484451 - Filippo Bracali, cell. 348.0595173



Gruppo ALPINISTICO "Bravi ma Lenti"

sabato 17 - domenica 18 gennaio

SERRAI DI SOTTOGUDA - LE CASCATE DI GHIACCIO

La gola dei Serrai di Sottoguda, unica nel suo genere, si trova ai piedi della Marmolada, la Regina delle Dolomiti, estendendosi per circa due Km, nei pressi dell'omonimo abitato con pareti a picco alte centinaia di metri con poco spazio tra l'una e l'altra. Il gorgoglio dell'acqua tra i sassi, lo stormire degli alberi abbarbicati su ripide rocce parlano dell'eterno ciclo della natura e della lotta tra l'acqua che rode e la roccia che tenacemente si oppone. Entrando in contatto con queste forze è facile rimanerne dolcemente soggiogati, la coscienza del nostro essere viene ad apparire nella sua chiara fragilità. Al giorno d'oggi la volontà di preservare questo luogo è massima, tanto che è stato dichiarato a pieno titolo, Riserva Naturale. Notevole interesse riveste in inverno quando le numerose cascate ai lati della strada, ghiacciandosi, ricoprono di uno spesso manto azzurrino le rocce, diventando per gli scalatori tra le più attraenti e varie pareti di ghiaccio d'Europa. Ma per lo sportivo che non vuole provare brividi di troppo estremi, c'è la possibilità di effettuare con gli sci una bella discesa da Malga Ciapela e lasciandosi cullare dal serpeggiare morbido del percorso, prova nel cuore un po' di quella purezza che solo il contatto con un luogo così fantastico può dare.



1° Giorno

Partenza ore 4.30 dal parcheggio Carrefour di Calenzano con mezzi propri – direzione Sottoguda (arrivo previsto ore 9.30) – sistemazione presso l'Hotel la Montanara con formula di mezza pensione e resto della giornata impiegato a scalare cascate di ghiaccio

2° Giorno

Sveglia e colazione in Hotel – cascate di Ghiaccio nei Serrai

Rientro a Firenze a discrezione o in alternativa ritrovo ore 17.00 all' Hotel per partenza in comitiva.

Note:

- Iscrizioni tassative e versamento della caparra entro il 31 Dicembre 2014
- Gli iscritti dovranno compilare il modulo per il consenso informato
- Compilare modulo con le ultime esperienze di Ghiaccio negli ultimi 2 Anni

Direttori: Simone Giovannini - simone.giovannini70@gmail.com (tel. 3476973368)

Laura Chini - laura.chini@gmail.com (tel. 3336618425)

LIBRO APERTO

Classica e facile escursione invernale nell'Appennino Pistoiese che, per la frequente presenza sul crinale di croste da rigelo, richiede conoscenza e pratica nell'uso di ramponi e piccozza. Inizialmente su strada forestale, poi per abetaia fino ad uscire al valico delle Verginette, l'itinerario si svolge lungo il crinale ovest, passa la cima del Monte Belvedere e, percorsa la sella da cui la divide, la cima del Monte Rotondo, rilievo principale del gruppo meta dell'escursione. Il ritorno avverrà per lo stesso percorso.

Partenza: Da Calenzano parcheggio di fronte al Carrefour alle ore 7 con arrivo previsto al Passo dell'Abetone alle ore 8.30.

Itinerario: Passo dell'Abetone (1390 m) - La Verginetta (1492 m) - M. Belvedere (1896 m) - M. Rotondo (1937 m) - La Verginetta (1492 m) - Abetone (1390 m).

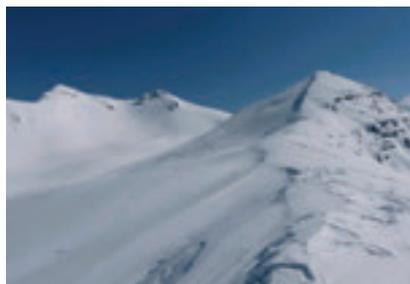
Tempo: 4 h

Difficoltà: F

Ritorno: Dal Passo dell'Abetone alle ore 14.30 con arrivo previsto a Calenzano alle ore 16.

Note: Pranzo a sacco. **Indispensabili: piccozza, ramponi, casco.**

Direttori: Mannocci Emanuele, mannocciemano@gmail.com, cell. 333.3917963 - Bartolozzi Cesare, cesare.bartolozzi@yahoo.it, cell. 339.2755619



MONTE GIOVO

Massima elevazione del gruppo montuoso tra i passi delle Radici e dell'Abetone, è tra le più complete montagne dal punto di vista escursionistico ed alpinistico, soprattutto invernale, dell'intero Appennino Settentrionale; condivide con il Monte Prado e l'Alpe di Succiso una grande concentrazione di specie botaniche alpine relitte, oggetto di tutela nei versanti emiliani grazie all'istituzione del Parco regionale dell'Alto Appennino Modenese.

Dal Lago Santo si segue la via normale al Monte Giovo lungo il ripido costone NE tramite il sentiero 525; la salita porta sul crinale appenninico a quota 1938 m da cui, seguendo il sentiero 00, si arriva alla croce e alla vetta. Discesa lungo il facile crinale N, seguendo dapprima il sentiero 527 e poi il 529 verso il Lago Santo.



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

Itinerario: Lago Santo (1450 m) - Borra dei Porci (1700 m) - Monte Giovo (1990 m) - Passo Boccaia (1594 m) - Lago Santo (1450 m).

Tempo: 4 h

Difficoltà: F+

Ritorno: Dal Lago Santo alle ore 15 con arrivo previsto a Calenzano alle ore 17.

Note: Pranzo a sacco. **Indispensabili: piccozza, ramponi, casco.**

Direttori: Ciani Francesca, francesca.0.ciani@gmail.com, cell. 338.1930569 - Bresci Riccardo, riccardobresci@hotmail.com, cell. 329.1049585

VAL DI FASSA

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

Sabato 28: ore 6 partenza da Calenzano, parcheggio Carrefour con pullman GT, con arrivo previsto ore 12 direttamente sugli impianti di sci per sciata pomeridiana, ore 17 sistemazione in albergo, cena e pernottamento.

Domenica 1: Giornata dedicata interamente allo sci.

Lunedì 2: Giornata dedicata interamente allo sci.

Martedì 3: Giornata dedicata allo sci fino alle ore 16, poi partenza con rientro previsto a Calenzano, parcheggio Carrefour, ore 20.

Prezzi: Da stabilire.

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



MONTE CIMONE E MONTE LIBRO APERTO

Sabato

Partenza dal parcheggio Carrefour di Calenzano alle 6 con arrivo previsto a Sestola, Lago della Ninfa alle 8,45.

Salita alla vetta del Cimone (2165 m) per Cresta del Gallo. Discesa stesso percorso a ritroso.

Tempo: 6 h

Difficoltà: EAI - EEA

Dislivello in salita: 660m.

Trasferimento a Fellicarolo c/o rifugio "I Taburri". Cena e pernottamento (trattamento ½ pensione)



Domenica

Partenza ore 7 dal rifugio "I Taburri". Salita al Libro Aperto (1937 m) percorso ad anello: Monte Serruca – Pizzo dei Sassi Bianchi – Libro Aperto – Cervinara – I Taburri.

Tempo: 7 h 30'

Difficoltà: EAI - EEA

Dislivello in salita: 720 m.

Note: indispensabile abbigliamento invernale, piccozza e ramponi; oltre ad attrezzatura per autoassicurazione: casco, imbrago, moschettoni, cordini.

Direzione: Riccardo Bresci - riccardobresci@hotmail.com - 3291049585

AE Fabiano Magi – magifabiano@gmail.com - 3663906698

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 alla località Monti (bivio statale) alle ore 10.00

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 300m

Tempo: 6 h 30' circa

Difficoltà: E

Ritorno: Da Monti alle ore 17.00 circa con arrivo previsto a Sesto Fiorentino alle ore 18.00

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

Direttore: Luca Buttafuoco, 3394240001 luca.buttafuoco@gmail.com



SESTRIERE

È una gita di tre giorni, meta privilegiata degli appassionati di sci alpinismo, senza dubbio un vero paradiso degli sport invernali,

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

Sabato 28: Giornata dedicata interamente allo sci.

Domenica 29: Giornata dedicata allo sci fino alle ore 16, poi partenza con rientro previsto a Calenzano, parcheggio Carrefour, ore 22.

Prezzi: Da stabilire.

Note: Lo skipass del 28 e 29 è offerto a soli 55 euro. Il prezzo della gita comprende viaggio in pullman, trattamento mezza pensione (bevande escluse) e quota assicurativa individuale.

Direttori: Francesco Bracali, cell. 392.4484451 - Filippo Bracali, cell. 348.0595173



NELLE TERRE DEL CHIANTI - PANZANO

Panzano in Chianti è una piccola frazione del comune di Greve in Chianti posta a 498 metri di altitudine, circa a metà strada tra Greve e Castellina, all'incrocio fra la strada dei Poggi, che segue le colline alla destra del fiume Pesa, e la Via Chiantigiana. Il nostro itinerario inizia dal borgo, arroccato attorno al castello, a ridosso di un colorato anfiteatro di dolci e soleggiati pendii, che sin dal XII secolo ha svolto un ruolo importante nella difesa dei territori di Firenze. Il percorso è un anello di strade e sentieri che si snodano tra vitigni e oliveti che insieme a casali, villaggi fortificati, castelli immersi in coloratissimi scenari naturali costituiscono il tipico paesaggio collinare della regione, famosa anche per la produzione del vino Chianti, prodotto in quest'area già in epoca etrusca.



Partenza: Dal parcheggio Carrefour di Calenzano alle ore 8 con arrivo previsto a Panzano alle ore 9.00.

Itinerario: Panzano (498 m) – Pieve romanica San Leolino – Borro di S. Eufrosino (252 m) – Sicelle – Castello di Rampolla – S. Lucia - Panzano.

Note: Pranzo a sacco. Viaggio con mezzi propri

Difficoltà: T

N.B.: percorsi e orari sono puramente indicativi. Il programma dettagliato sarà messo a disposizione presso la sezione e sul sito www.caisesto.it

Direttori: Elisabetta Tombelli, tel. 055.4211670 elitombelli@gmail.com – Tiziana Bellini 055 4212370 tiziana.be@virgilio.it

Gita intersezionale dei Gruppi regionali Emilia Romagna e Toscana, programma da definirsi.

INFORMATICA SERVICE

di Stefano Selmi

Via Mugellese 31/4 - Prato
Cell. 335.6496893

SPACCAPOLPACCI DELLA LIBERAZIONE

A dieci anni dalla prima camminata, anche quest'anno ripercorriamo i sentieri della Resistenza lungo il crinale della Calvana. Partendo dalla Cementizia della Querce si raggiunge, attraverso le faticose scalette, il poggio Castiglioni dal quale si possono vedere i tre duomi: Firenze, Prato e Pistoia. Si prosegue alla volta della Retaia per il sentiero ricco di doline, per la pausa pranzo e per ammirare l'ampio panorama dalla croce sulla sommità. Dopo la pausa si continua sul verde crinale verso il monte Cantagrilli, la cui vetta affaccia su scorci di Mugello. Si scende quindi al passo di Valibona, per la sosta al cippo partigiano e al nuovo museo della Resistenza. La discesa segue sul lato sinistro del Rio Buti sino a S. Lucia da cui, attraverso la pedecollinare, si chiude l'anello. Il dislivello in salita si affronta tutto nelle prime ore dell'escursione. Per quanto l'itinerario sia di tipo turistico e non preveda passaggi particolarmente difficili o faticosi, la sua lunghezza e panoramicità lo rendono interessante ed appagante.



Partenza: Cementizia di Prato (via Paolo Bettarini, zona La Querce) ore 8:30.

Itinerario: Cementizia - P.ggio Castiglioni (397 m) - La Retaia (768 m) - M.te Cantagrilli (818 m) - P.sso di Valibona (602 m) - museo della Resistenza - Santa Lucia - Cementizia.

Tempo: 9 h

Difficoltà: T - 20 km

Note: Pranzo a sacco. 1,5 lt di acqua. Indispensabili: scarpe con ottime soles, crema solare, buoni polpacci. Organizzata in collaborazione con l'Ass. Amici della Spolpacciata.

Direttori: Matteo Prussi, matteo@muovitolibero.it, cell. 328.7118312; AE Fabiano Magi, magifabiano@gmail.com cell. 3663906698; Francesca Ciani, francesca.0.ciani@gmail.com, cell. 338.1930569

IL VERDON

La gita può essere interessante oltre agli escursionisti, anche agli alpinisti che qui trovano infinite possibilità di arrampicare, dai monotori a vie lunghe.

Partenza: Da Sesto F.no parcheggio di fronte al Carrefour alle ore 7.30 con arrivo previsto a Moustiers Sainte Marie nel primo pomeriggio. Sistemazione prevista in Mobilhome in campeggio nei pressi di Moustiers.

Itinerario: Sono previsti diversi itinerari escursionistici: anello di Moustiers, lungo lago di Sainte-Croix da Bauduen alla D 957 nei pressi di Les Salles sur Verdon, sentiero dei pescatori (gola del Verdon) e sentiero Vidal (ancora Verdon, di fronte al Martel).

Difficoltà: EE

Ritorno: Da Moustiers nella mattinata di domenica con arrivo previsto a Sesto F.no alle ore 18

Note: La gita sarà effettuata con mezzi propri.

Direttori: AE Silvio Bacci, 055.4212609, cell. 333 5662468 silvio.bacci@gmail.com
Silvia Sarri, cell 329 6116104 s.sarri@email.it



FERRATA GERARDO SEGA - MONTE BALDO

A prima vista il piccolo avancorpo roccioso su cui si sviluppa la ferrata sembra quasi insignificante. In realtà la parete è nascosta alla vista dalla vegetazione e, una volta arrivati ai suoi piedi, la sua imponenza non mancherà di meravigliare gli escursionisti. La ferrata si sviluppa fra enormi tetti sfruttando le belle e aeree cenge.



Partenza: Da Sesto F.no parcheggio di fronte al Carrefour alle ore 6.30 con arrivo previsto a Avio alle ore 9.30

Tempo: 4 h per la ferrata, più 3 h per andata e ritorno

Lunghezza: 11,8 km fra andata e ritorno

Dislivello: 790 m in salita e 790 in discesa

Difficoltà: EEA, ferrata di media difficoltà

Ritorno: Da Avio alle 17.30 con arrivo previsto a Sesto F.no alle ore 20.30

Note: Indispensabili casco, imbraco e kit da ferrata omologati. La gita sarà effettuata con mezzo proprio con costo condiviso. Se si raggiunge il numero sufficiente la gita sarà fatta in bus.

Direttori: AE Silvio Bacci, 055.4212609, cell. 3335662468 silvio.bacci@gmail.com

Emanuele Mannocci, cell. 3333917963 mannocciemano@gmail.com

MONTE ALTISSIMO PER IL SENTIERO 32

Il sentiero 32 sul Monte Altissimo è stato aperto nel 2013 a cura del CAI di Pisa che ha recuperato storici e prestigiosi percorsi di cava. Si snoda sul lato a mare del Monte Altissimo, attraverso una vecchia marmifera, ripidi sentieri, un lungo tratto su una cengia quasi orizzontale che offre una bellissima vista sulla Versilia, fino a raggiungere attraverso un ampio canalone, la Foce dell'Orsone, dove sono ancora presenti postazioni di guerra della linea Gotica, per poi raggiungere la cima per un breve tratto di cresta.



Partenza: Da Sesto F.no parcheggio di fronte al Carrefour alle ore 6.45 con arrivo previsto ad Azzano alle 8.30; con pullman se si raggiungono minimo 30 partecipanti (opzione di ritorno 1), oppure con mezzi condivisi (opzione di ritorno 2)

Itinerario: da Azzano mt 452 verso località La Polla mt 578, sentiero 32, Foce dell'Orsone mt 1466, sentiero 143 fino alla cima mt 1589.

Ritorno 1) si torna indietro sul sentiero 143 fino al Passo del Vaso Tondo per poi scendere con sentiero 142 e 31 fino ad Arni dove ci aspetta il pullman

Ritorno 2) si prosegue sul sentiero 143 fino al passo degli Uncini dove si prende per il sentiero 32 sullo stesso percorso dell'andata.

Tempo: 7 h 30'

Difficoltà: EE

Ritorno: Da Azzano alle 17 con arrivo previsto a Sesto F.no alle ore 19

Note: necessario passo fermo e scarponi idonei. Mancanza di fonti d'acqua lungo il percorso

Direttori: AE Silvio Bacci, 055.4212609, cell. 3335662468 - Silvia Sarri cell 329 6116104 s.sarri@email.it

GARGANO - TRATTURI DELLA TRANSUMANZA

Il primo giorno – arrivo sul Gargano

Arrivo alla stazione di Foggia, caricamento bagagli a cura dei singoli su pullman per transfer in località di soggiorno, ancora non precisata, perché dipende dal periodo. Accoglienza in albergo, sistemazione in camera e cena;

Secondo Giorno – Federico II e luoghi della Caccia (T)

Colazione alle ore 8.00 e partenza alle ore 9,00 L'escursione che si snoda in agro di Apricena ha una lunghezza di 18 km e consente anche la visita dei ruderi di Castel Pagano. Rientro in hotel nel tardo pomeriggio.

Terzo giorno – La cima del Parco: il Monte Calvo (T)

Colazione alle 8.00 partenza con autobus privato in direzione San Giovanni Rotondo alle ore 9,00. Il sentiero ci consente di salire sulla cima più alta del Gargano con un sentiero di circa 15 km;

Quarto giorno – La costa dei Trabucchi e delle Torri di avvistamento (T/E)

Colazione ore 8.00 e partenza in direzione Peschici. Il sentiero si snoda in parte sulla costa con una distanza di 11 km ed è molto panoramico.

Quinto giorno – La Foresta Umbra – la Fonte di Sfilzi (T)

Colazione ore 8.00 e partenza per la Foresta alle 9,00. Il sentiero si snoda su un'altitudine media di 500 m.slm

Sesto giorno – I Monti Dauni – da Celle San Vito a Roseto Valfortore (T/E)

Colazione ore 8.00 partenza ore 9,00. Il percorso dalla distanza di circa 16 km ci consente di attraversare alcuni centri dei Monti Dauni dove l'influenza franco-provenzale è ancora riscontrabile nelle parlate dialettali

Settimo giorno – La transumanza – Tratturo regio da Lucera a Castel di Sangro (T)

Colazione alle 8.00 e partenza E' un percorso di circa 9 km, che ripercorre un pezzo del vecchio tratturo regio che consentiva alle greggi di pecore di transumare dai pascoli abruzzesi a quelli pugliesi senza passare per proprietà private

Ottavo giorno,

Colazione alle ore 8,00 partenza ore 9,30 con pullman per transfer a Foggia stazione per il rientro a casa.

Note: Prezzi da stabilire. Il programma dettagliato e i prezzi saranno pubblicati nel sito sezionele

Direttori: Maria Totaro, tel. 3336039259 mariatotaro@hotmail.com, Luca Buttafuoco, tel. 3394240001 lucabuttafuoco@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

MONTE MACINA

Il Monte Macina, prolungamento meridionale della Cresta di Sella, visto da Arni ha l'aspetto di un'ardita piramide. L'itinerario si sviluppa lungo la panoramica Cresta del Vestito (sentiero 150) per poi, aggirata la parete sud del monte, salire alla vetta lungo il ripido versante est per evidente traccia (segni blu) fra paleo e sfasciumi. Il ritorno avverrà per la stessa via fino allo Schienale dell'Asino dal quale scenderemo a sinistra lungo il sentiero 155 per poi tornare a Le Gobbie lungo il sentiero 33.



Partenza: Da Calenzano parcheggio di fronte al Carrefour alle ore 7 con arrivo previsto alla Gobbie alle ore 8.45.

Itinerario: Le Gobbie (1030 m) - Passo del Vestito (1064 m) - Schienale dell'Asino (1385 m) - M. Macina (1568 m) - Schienale dell'Asino (1385 m) - Rif. Puliti (1000 m) - Le Gobbie (1030 m).

Tempo: 5 h

Difficoltà: EE

Ritorno: Da Le Gobbie alle ore 15.45 con arrivo previsto a Calenzano alle ore 17.30

Note: Pranzo a sacco. **Indispensabili:** casco, scarpe con ottime soles, mancanza di vertigini e passo fermo.

Direttori: AE Bacci Silvio, silvio.bacci@gmail.com, cell. 333.5662468 - Mannocci Emanuele, mannocciemano@gmail.com, cell. 333.3917963

APPENNINO PARMENSE: RIF. LAGONI - RIF. LAGDEI

Lunga traversata di crinale alla scoperta di paesaggi incantati.

Partenza: dal parcheggio Carrefour di Calenzano con mezzi propri alle ore 6,00 con arrivo previsto al rif. Lagoni alle ore 8,30.

Itinerario: rif. Lagoni – passo Fugicchia – monte Matto – monte Brusà – monte Aquila – monte Marmagna – monte Braiola – monte Orsaro – sella Fosco – rif. Lagdei

Difficoltà: E, brevi tratti EE

Tempo: 8h 30' circa

Dislivello: in salita 1000m. ca. - in discesa 1000 m. ca.

Ritorno: dal rif. Lagdei alle ore 18,00 con arrivo previsto al parcheggio Carrefour alle ore 20,30

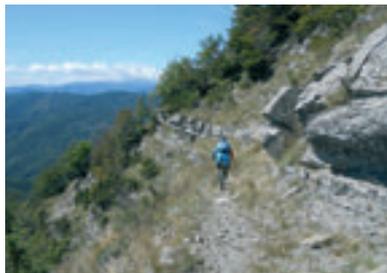
Note: necessario abbigliamento e scarponi idonei da montagna. Portare con se una generosa scorta d'acqua: essendo un percorso di crinale non troveremo per un lungo tratto sorgenti o fonti. Pranzo a sacco. **E' necessaria adeguata forma fisica.**

Direzione: Riccardo Bresci, 329 1049585 (riccardobresci@hotmail.com)
AE Fabiano Magi, 366 3906698 (magifabiano@gmail.com)



LAGO DEL BRASIMONE

Il Parco Regionale dei laghi di Suviana e Brasimone si estende nel settore centrale della montagna bolognese, intorno a due ampi bacini realizzati a partire dai primi del novecento a scopo idroelettrici. Dal crinale la dorsale formata dal monte Calvi (1283 m.) e dal monte di Stagno (1213 m), si prolunga separando le due Valli dei torrenti Brasimone e Limenta di Trebbio principali immissari dei due laghi. Un paesaggio unico, immense faggete abetaie da scoprire e ammirare in mountain bike, per vivere grandi emozioni e ritrovare il giusto benessere fisico.



Partenza: Dalla sezione con mezzi propri h 8 con arrivo a Castiglione dei Pepoli h 9

Itinerario: Castiglione dei Pepoli (700m) - Lago Brasimone (700m) - Passo San Giuseppe (988m) - Sasso Bibbo (1159m) - Eremo del Viandante - Barba mozza (910m) Lavaccioni (972m) - Lago Brasimone (700m) - Poranceto (923m) - Sella dello Zanchetto - Castiglione dei Pepoli (700m) .

Tempo: 5 h

Difficoltà: (Mc) Media difficoltà

Lunghezza: km 32

Dislivello: 800 m

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

Direttore: Stefano Landeschi cell. 338.2946947 - Francesco Bruscoli cell. 335.1610709

TERRE DEL BRUNELLO: MONTALCINO - SANT'ANTIMO

Posto su un'incantevole collina, in posizione strategica sull'antica via Francigena, Montalcino conserva ancora inalterato il suo fascino di antico borgo medievale. Il suo territorio è coperto da coltivazioni di vite (da cui si ricavano vini di alto pregio come il famoso Brunello), olivi e boschi di lecci. Sul borgo campeggia l'imponente Fortezza trecentesca a pianta pentagonale con snelle torri angolari irregolari che ingloba parte delle mura e delle torri del secolo precedente. Un facile itinerario collega Montalcino a Castelnuovo dell'Abate, delizioso borgo con strette vie e vecchie case in pietra adagiato su una delle colline che circondano l'Abbazia di Sant'Antimo. Strade bianche, che offrono splendide vedute sulla Val d'Orcia, terra dichiarata patrimonio mondiale dall'Unesco, l'Amiata e la Maremma. Nella solitaria Valle Starcia sorge l'Abbazia di Sant'Antimo, uno dei monumenti più belli in stile romanico, probabilmente cistercense, completamente costruita in una roccia travertinosa con venature di alabastro, proveniente dalla vicina cava di Castelnuovo dell'Abate. Nel monastero vivono i canonici di San Norberto che ancora celebrano le funzioni con canti gregoriani



Partenza: Dal parcheggio Carrefour di Calenzano alle ore 7 con arrivo previsto a Montalcino alle ore 9.00.

Itinerario: Montalcino – Abbazia di Sant'Antimo – Castelnuovo dell'Abate

Note: Pranzo a sacco. Viaggio in pullman

Difficoltà: T

N.B.: percorsi e orari sono puramente indicativi. Il programma dettagliato sarà messo a disposizione presso la sezione e sul sito www.caisesto.it

Direttrici: Elisabetta Tombelli, tel. 055.4211670 elitombelli@gmail.com – Tiziana Bellini 055 4212370 tiziana.be@virgilio.it

VIA FERRATA “RIO SECCO”

Singolare percorso attrezzato del Cadino, la ferrata si può definire una sorta di canyoning attrezzato perché si svolge nella forra scavata dal Rio Secco. La ferrata si differenzia dai consueti percorsi attrezzati, per l'inconsueta ubicazione e per il concentrato di passaggi che offrono tutte le difficoltà riscontrabili in ferrata. Un ambiente molto particolare e di grande fascino, una gola lavorata dalle acque del rio, che ha contribuito a rendere molto popolare questo percorso attrezzato.

Partenza: Da Sesto F.no parcheggio di fronte al Carrefour alle ore 6.30 con arrivo previsto a Cadino alle 10

Lunghezza: 2,2 km

Dislivello: salita m 410 discesa 515 m

Tempo: ferrata 3h 30' – ritorno 1h 30'

Difficoltà: Media

Ritorno: Da Cadino alle 17 con arrivo previsto a Sesto F.no alle ore 20.30

Note: La gita è prevista in bus, se non si raggiunge il numero minimo sarà effettuata con mezzi propri con costo condiviso

Direttori: Emanuele Mannocci, cell. 3333917963 mannocciemano@gmail.com
 AE Silvio Bacci, 055.4212609, cell. 3335662468 silvio.bacci@gmail.com



IL NEGOZIO TECNICO A FIRENZE
ALPINISMO, ARRAMPICATA, TREKKING



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

CIMA SIMILAUN

Il Similaun è la più famosa delle cime che contornano la Val Senales soprattutto per l'incredibile ritrovamento nel 1991, nelle vicinanze del Giogo di Tisa, della celeberrima mummia, ma è nota anche dal punto di vista alpinistico per la relativa facilità di salita alla bella cima glaciale di elevata altitudine e per il panorama stupendo che se ne gode da essa. Punto di partenza per la sua salita è il paese di Vernago, in Val Senales, da cui raggiungeremo il confortevole rifugio Similaun (privato) a quota 3019 m che permetterà di dividere in 2 giorni la salita alla cima per la via normale.



Sabato:

Partenza dal Parcheggio del Carrefour di Calenzano alle ore 6 h, con arrivo previsto a Vernago intorno alle 11 h. Pranzo al sacco.

Itinerario: Vernago (1711m) - Maso di Tisa (1814 m) - Giogo Basso (3019 m) - rifugio Similaun (3019 m).

Tempo: 3 h 30' / 4 h

Difficoltà: E

Dislivello: 1300 m

Domenica:

Partenza dal rifugio al più tardi alle ore 6 h 30'. Dal rifugio ci si inoltra sulla Vedretta del Giogo Basso, dove diventa necessario procedere in cordata. Giunti in cresta, la si segue fino a raggiungere l'ampia calotta glaciale della vetta (3597 m). I ramponi possono diventare indispensabili nel percorso della cresta finale. In discesa si ripercorre lo stesso itinerario di salita.

Itinerario: Rifugio Similaun (3019 m) - Cima Similaun (3597 m) - Rifugio Similaun (3019 m)

Tempo: 5 h 30' / 6 h 30'

Difficoltà: F+

Dislivello: 580 m

Rientro al Rifugio Similaun per tutti al massimo entro le ore 13 h / 13 h 30'. Partenza dal rifugio per Vernago inderogabilmente entro le ore 14 h.

Itinerario: Rifugio Similaun (3019 m) - Giogo Basso (3019 m) - Maso di Tisa (1814 m)-Vernago (1711m).

Tempo: 4 h / 4 h 30'.

Difficoltà: E

Dislivello: 1300 m

Ritorno: Da Vernago partenza al più tardi alle ore 19 h con arrivo previsto a Sesto F.no intorno alle 24 h.

Note: Il prezzo della gita comprende il trasporto con autobus e il trattamento di mezza pensione presso il rifugio Similaun.

L'autobus sarà messo a disposizione solo al raggiungimento del numero minimo di 25 iscritti, altrimenti la gita sarà effettuata con mezzi propri.

I partecipanti dovranno possedere esperienza nell'uso della piccozza e dei ramponi su pendio di neve/ghiacciaio con inclinazione media e su cresta ed essere equipaggiati in maniera idonea per la progressione in cordata su pendio e su ghiacciaio e, alla data della riunione preparatoria alla salita che si terrà il giovedì della settimana precedente la partenza presso la sede CAI Sesto F.no alle ore 21.30, dovranno già avere composto autonomamente le cordate.

Direttori: Jacopo Sergiusti jacopo.sergiustiliberio.it 328/2551835, Claudia Neri claudia.neri87@hotmail.it 329/4141201, INA Moreno Giorgetti m.giorgetti@hotmail.it 3383373099

ALPI GIULIE - JÔF FUÂRT E GRANDE NABOIS

Lo Jôf Fuârt è una montagna delle Alpi Giulie alta 2666 m, considerata una delle cime più belle e imponenti delle Alpi Giulie. La gola Nord-Est, principale obiettivo dell'escursione, è un'affascinante via, attrezzata per la prima volta dagli alpini durante il conflitto del 1915-18. L'itinerario segue le linee logiche e naturali della parete, su difficoltà contenute entro il 3° e risulta allo stesso tempo molto vario e stimolante. Considerato il notevole sviluppo della via e la lunghezza di avvicinamento e discesa è riservata a escursionisti esperti e ben allenati in grado di mettere anche le mani sulla roccia.



Sabato: Partenza da Calenzano alle ore 5.00 con arrivo previsto per le ore 11 in località Valbruna (UD).
Itinerario per tutti: dal paese di Valbruna si raggiunge il parcheggio Pellarini in Val Saisera (860 m) e si sale attraverso il sentiero 616 fino al rifugio CAI "Pellarini" (1500 m) dove pernoveremo (mezza pensione).
Tempo: 2 h - **Dislivello:** 640 m - **Difficoltà:** E

La Diretta Tedesca al Grande Nabois (2313 m).

Itinerari di salita: Dal rifugio, in 1 h si arriva all'attacco del sentiero poco prima della sella Nabois.

Itinerario A: La via proposta per la salita al grande Nabois è la spettacolare "diretta tedesca", itinerario di cresta seguito dalle truppe austriache durante la grande guerra, panoramico e con ottima visuale, difficoltà I grado con tratti attrezzati.

Itinerario B: In alternativa si può salire per la via normale: in 1,15 h si raggiunge la vetta attraverso un comodo sentiero. Solo gli ultimi passaggi per la vetta hanno una difficoltà di I grado, agevolati dalla presenza di cavi metallici. Non è richiesta alcuna attrezzatura particolare.

Discesa per tutti lungo la via normale.

Tempo: 4 h - **Difficoltà:** EEA oppure EE - **Dislivello salita:** 813 m - **Dislivello discesa:** 813 m

Domenica: Partenza a piedi alle ore 7 dal rifugio "Pellarini"

La Gola nord-est del Jôf Fuart (2666 m)

Itinerario A: Dal rifugio si sale fino ad un piccolo nevaio alla base della montagna. Per superarlo in sicurezza sono utili ramponi o bastoncini telescopici ed eventualmente la piccozza. Qui comincia il sentiero che si dipana attraverso la gola Nord-Est (parzialmente attrezzata con dei cavi - 2°, con un passaggio di 3°) fino alla cosiddetta "Cengia degli Dei". Di qui si prosegue su tratti misti, parzialmente esposti fino in vetta (2666 m) con vista su tutte le Giulie, Austria e Slovenia. Si scende in direzione rifugio "Corsi" per poi prendere il sentiero attrezzato "Anita Goitan" che attraverso un ambiente spettacolare ci riporta sul versante Nord e poi scendendo attraverso il sentiero 618 di nuovo al "Pellarini". Da qui la facile discesa verso Valbruna.

Difficoltà: EEA (con passaggi attrezzati fino al III grado, in parte da attrezzare) - **Dislivello salita:** 1166 m - **Dislivello discesa:** 1800 m - **Tempo complessivo:** 8 ore

Il Sentiero Chersi tra il Grande Nabois e lo Jôf Fuart

Itinerario B: Dal rifugio in 1,10 h si raggiunge la Sella Nabois (m 1970). Di qui si imbecca lo splendido sentiero Chersi che si dipana fra il Grande Nabois e lo Jôf Fuart all'interno di uno spettacolare anfiteatro. Successivamente si risale prima al Bivacco Stuparich per poi proseguire in direzione del Rifugio Fratelli Grego e di qui scendere per tornare al parcheggio.

Difficoltà: EE - **Dislivello salita:** 800 m - **Dislivello discesa:** 1400 m - **Tempo complessivo:** 8 h

Ritorno: Dal parcheggio partenza prevista alle ore 17 con arrivo previsto a Calenzano alle ore 22.30. Sosta in autostrada per la cena.

Note: I partecipanti agli itinerari "A" devono equipaggiarsi di casco, imbracatura, kit da ferrata, moschetto-ni e cordini per longe e prusik.

Direttori: Cesare Bartolozzi - cesare.bartolozzi@yahoo.it (3292755619); Bernardo Cipollaro - berns360@hotmail.com (329 3378705); AE Fabiano Magi - magifabiano@gmail.com (366 3906698); Riccardo Bresci - riccardobresci@hotmail.com, cell. 329.1049585

GRUPPO DEL SASSOLUNGO

Punto di appoggio: rifugio Toni Demetz (2.685 mt) - www.tonidemetz.it - 0471.795.050 - 335.658.6796 (o altra sistemazione nell'area in relazione al numero dei partecipanti)

Mezzo di trasporto: auto propria

Come arrivare: in auto autostrada A1 e A22, uscita Chiusa, SS242 della Val Gardena fino al rifugio Carlo Valentini (passo Sella, 2.218 m) in cabinovia (8.15-17.00, circa 25 min) o a piedi sentiero CAI 525, circa 1 h

1° Giorno

ritrovo Carrefour Calenzano 5.15, partenza ore 5.30, arrivo previsto al passo Sella ore 10.30 circa
programma libero con possibilità di monotiri o facili itinerari partendo direttamente dalla terrazza del rifugio

2° Giorno

itinerari a scelta

rientro al rifugio consigliato entro le 14.30

ritrovo alle auto ore 15.45, partenza ore 16.00

arrivo previsto ore 21.00

Itinerari consigliati:

Punta delle Cinque dita (2.996 m s.l.m.):

- traversata sud-nord III e IV;
- fessura "Kiene" IV+, passi V-;
- via normale III+.

Torre Toni Demetz (2.900 m s.l.m.):

- via Sonia IV e V.

Cobra e Guglia Cristina (2.800 m s.l.m.):

- via Giuani da Iman e Spigolo Sud IV+, un passaggio V-

Ciampanil di Valtò (2.720 m s.l.m.)

- via Stefania IV

Note: il rifugio si trova al centro di un'antica barriera corallina, attraverso la quale circa 220 milioni di anni fa scorreva il mare di Tetyts.

Direttori: Filippo Martinelli - filippomartinelli74@gmail.com (tel. 335275182)

Simone Giovannini - simone.giovannini70@gmail.com (tel. 3476973368)



GRAN SASSO E SENTIERO DEL CENTENARIO

Sabato: Partenza dal parcheggio Carrefour di Calenzano alle ore 5,00. Arrivo previsto a Campo Imperatore alle ore 11,00

Gran Sasso, Corno Grande – Vetta Occidentale (2912 mt)

Salita per la Via Direttissima. La più rapida via di salita alla cima più alta di tutta la catena appenninica. Indispensabile possedere esperienza su roccia oltre ad attrezzatura per autoassicurazione (imbraco, casco, moschettoni e cordini per longe e prusik).

Itinerario di salita: Campo Imperatore (2130), Sella di Monte Aquila (2335 mt), Sella di Corno Grande (2421 mt), bivio per Bivacco Bafile (2620 mt), Vetta Occidentale del Corno Grande (2912 mt).

Discesa per la Cresta Ovest. La cresta ovest costituisce un'interessante e piacevole alternativa alla troppo frequentata e a tratti scomoda via normale. Il percorso presenta difficoltà alpinistiche, da non sottovalutare. Ciò rende questo itinerario indicato solo ad escursionisti esperti ed attrezzati, dotati di confidenza con la roccia.

Difficoltà: EEA (da attrezzare i passaggi di I e II grado)

Dislivello di salita: 800 mt

Tempo complessivo: 6 ore



Arrivo previsto a Campo Imperatore alle 19 circa per sistemazione in albergo (mezza pensione).

Domenica: Il Sentiero del Centenario EEA da Campo Imperatore a Fonte Vetica

Realizzato nel 1974 dalla Sezione del CAI dell'Aquila per la celebrazione del centenario della sua fondazione. È una traversata, lunga e impegnativa, riservata a escursionisti esperti e ben allenati in grado di mettere anche le mani sulla roccia. È considerata da molti la più bella traversata del Gruppo del Gran Sasso, da fare assolutamente con tempo stabile, giornate molto lunghe e assenza di vento.

Ha vari tratti attrezzati non difficili, ma che richiedono l'uso del set da ferrata più il casco ed ha numerosi passaggi di I° e II° su roccia infida e sdruciolevole che iniziano dalle Torri di Casanova e terminano sul Monte Camicia, che tengono sempre con la tensione alta.

Indispensabile possedere esperienza su roccia oltre ad attrezzatura per autoassicurazione (imbraco, casco, kit da ferrata, moschettoni e cordini per longe e prusik).

Lungo il percorso non è presente acqua (portare almeno 2 litri a testa).

Itinerario: Campo Imperatore (2130 mt), Vado di Corno (1924 mt), Monte Brancastello (2385 mt), Torri di Casanova (2362 mt), Monte Infornace (2469 mt), Monte Prena (2561 mt), Monte Camicia (2564 mt), Fonte Vetica (1632 mt).

Difficoltà: EEA con tratti attrezzati e passaggi esposti su roccia di I e II grado non attrezzati

Dislivello: circa 1800 metri in salita e 1900 in discesa

Quota massima: Monte Camicia 2564 mt

Lunghezza del percorso: 20 km circa

Durata complessiva: 10 ore circa

Rientro nel tardo pomeriggio da Fonte Vetica. Sosta in autostrada per la cena.

Note: Indispensabile attrezzatura per autoassicurazione: imbraco, casco, kit da ferrata, moschettoni e cordini per longe e prusik.

Direzione Gita:

Cesare Bartolozzi – cesare.bartolozzi@yahoo.it (3292755619);

AE Fabiano Magi – magifabiano@gmail.com (3663906698);

Cristina Tognozzi – cristinatognozzi@virgilio.it (3387357261).

FERRATE DELLA GUERRA - DOLOMITI AMPEZZANE

Ferrata Marino Bianchi, Ferrata Ivano Dibona (primo tratto), Ferrata Renè De Pol



L'itinerario che proponiamo si svolge all'interno del gruppo del Cristallo, che rappresenta uno degli scenari più scenografici delle Dolomiti Ampezzane. Il Cristallo è stato uno dei nodi attorno al quale i combattimenti austriaci ed italiani fermamente si contrapposero.

Partiremo direttamente dal Rifugio Lorenzi a quota 2932 metri e nella mattina del sabato percorreremo la ferrata Marino Bianchi, che per rocce gradinate e creste ci porterà alla conquista della Cima di mezzo del Cristallo a quota 3154 metri. Dopo di che rientreremo al rifugio Lorenzi per la cena ed il pernottamento.

La domenica mattina percorreremo il primo tratto della ferrata Ivano Dibona con l'attraversamento del "ponte cristallo", ponte sospeso di 27 metri, e saliremo alla cima del Cristallino d'Ampezzo a quota 3008 metri. Discesi alla Forcella Granda si incontra il sentiero che ci porterà a percorrere la Ferrata Renè De Pol (prima di incamminarsi nel sentiero se la tempistica lo consentirà potremo salire alla Cresta Bianca dove ci sono baraccamenti della prima guerra). Il sentiero Renè De Pol lungo e molto interessante per le testimonianze storiche si svolge lungo quella che era la prima linea Austriaca. L'ambiente è molto tetro e severo ed attraverso canalini e cenge e vecchi sentieri militari si giunge alla Strada di Alemagna nei pressi di Ospitale.

Per chi non se la sentisse di percorrere le ferrate sarà possibile organizzare una gita turistica negli scenari della valle di Cortina d'Ampezzo.

Venerdì: Partenza da Calenzano parcheggio Carrefour alle ore 16.30 per Longarone, con arrivo previsto per le ore 20. Cena e pernottamento.

Sabato: Partenza da Longarone alle ore 8 per Cortina d'Ampezzo direzione Passo tre Croci, con arrivo previsto per le ore 9.30.

Itinerario: Rio Gere, stazione a valle della seggiovia del Monte Cristallo (1698 m) – Rifugio Lorenzi (2932 m) – Cima di Mezzo del Cristallo (3154 m) – Rifugio Lorenzi (2932 m).

Tempo: 3 h (dal Rifugio Lorenzi)

Difficoltà: EEA

Domenica: Partenza a piedi alle ore 8.00 dal Rifugio Lorenzi

Itinerario: Rifugio Lorenzi (2932 m) - Cristallino d'Ampezzo (3008 m) – Forc. Granda (2874 m) - Forc. Verde (2380 m) - Ospitale (1490 m).

Tempo: 8 h (possono diventare 10 con la salita alla Cresta Bianca 2932 m)

Difficoltà: EEA

Itinerario B: il sabato possibilità di visitare la cittadina di Cortina D'Ampezzo con il giro sulla pista ciclabile dove ammirare gli splendidi scenari della conca Ampezzana. La domenica possibilità di facile escursione dalla stazione intermedia della Seggiovia del Monte Cristallo per sentiero n. 203 e poi sentiero n. 206 fino alla Malga Larieto. Successivamente ritrovo di tutti ad Ospitale per il rientro.

Tempo: 4 h

Difficoltà: E

Ritorno: Da Ospitale alle ore 18.30 con arrivo previsto a Calenzano alle ore 22.30.

Note: Il prezzo della gita comprende il trattamento di mezza pensione. Non è compreso il prezzo della seggiovia da Rio Gere al Rif. Lorenzi. I partecipanti alla ferrata devono equipaggiarsi di **casco, imbracatura e kit da ferrata omologato**.

Direttori: Simone Dal Pino 339.5631735 sdalpino@me.com, Jacopo Sergiusti jacopo.sergiustilibero.it 328.2551835

FERRATA LIPELLA

La Ferrata G. Lipella si snoda tra le terrazze naturali e gallerie scavate durante la prima guerra mondiale sulle pareti della Tofana de Rozes. Si tratta di un bellissimo percorso ad anello che permette, senza difficoltà tecniche di partivolare rilievo, la salita alla mitica Tofana di Rozes lungo la parete ovest, che viene poi ridiscesa per la via normale. Il panorama sulla Val Travenanzes e tutte le vette circostanti è tra i più belli delle Dolomiti.

Partenza: ore 6.00 dal Parcheggio Carrefour di Calenzano e arrivo al bar Ra Nona vicino al Falsarego per le ore 11.30

Ritorno: da Ra Nona alle ore 18.00 e arrivo previsto alle 23.30 a Calenzano



1 giorno

Dobbiamo raggiungere il rifugio Giussani tramite la meravigliosa Val Travenanzes e poi la risalita del sentiero del majare con i suoi sassi itineranti dell'era glaciale. All'inizio di questo sentiero troveremo la prima ferrata costruita nella zona di Cortina, la ferrata del Menighel.

Partenza dal bar Ra Nona (mt 1985), poco sotto il passo del Falzarego, alle ore 11.30 circa

Dislivello 950 m

Circa 5 ore

2 giorno

Dal rifugio Giussani si scende sul sentiero che porta alla via ferrata Lipella.

Dopo la ferrata, per la discesa si prende la via normale, ripida ma non difficile.

Dato che al ritorno ripassiamo comunque dal rif. Giussani possiamo lasciare effetti personali e cose che non servono alla ferrata e poi riprenderli al ritorno.

Totale 1000 m

Dislivello della ferrata 600m

9 ore comode dalla partenza

Direttori gita:

Sonia Rossi soniar@virgilio.it 389/8798157, Riccardo Bresci riccardobresci@hotmail.com 3291049585

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

MONTE ARGENTERA, ALPI MARITTIME

La Serra dell'Argentera è un complesso di rocce metamorfiche che comprende il Monte Stella (3262 m), il Gelas di Lourousa (3261 m), la Cima Nord (3286 m) e l'elevazione maggiore delle Alpi Marittime, la Cima Sud con i suoi 3297 m. Dalla cima Sud il panorama spazia dalle cime del Rosa al Cervino, al Monte Bianco, al vicino Monviso e, verso il mare, nelle giornate particolarmente limpide è possibile intravedere la Corsica.

La meta del primo giorno è il Rifugio Franco Remondino che raggiungeremo con comodo sentiero una volta parcheggiata l'auto a Piano della Casa del Re e dove pernosteremo. Il rifugio è il punto di partenza per la via normale alla cima Sud, che affronteremo il secondo giorno,

salendo per traccia segnata lungo il ripido pendio che culmina ai piedi del Passo dei Detriti, da cui si scorge la parete sud dell'Argentera percorsa dalla famosa cenga sospesa; con passaggi di I e II grado, comunque sempre protetti da corde fisse, si traversa la cenga e si prosegue su roccette di cresta fino alla vetta.



Sabato: Da Calenzano parcheggio di fronte al Carrefour alle ore 7 con arrivo previsto Piano della Casa del Re alle ore 12.

Itinerario: Piano della Casa del Re (1765 m) - Rifugio F. Remondino (2430 m)

Tempo: 2 h 30'

Difficoltà: E

Domenica: Partenza alle ore 7 dal Rifugio F. Remondino.

Itinerario: Rifugio F. Remondino (2430 m) - Passo dei Detriti (3122 m) - Cima Sud M. Argentera (3297 m) - Passo dei Detriti (3122 m) - Rifugio F. Remondino (2430 m) - Piano della Casa del Re (1765 m)

Tempo: 6 h

Difficoltà: EE con tratti attrezzati

Ritorno: Da Piano della Casa del Re alle ore 15 con arrivo previsto a Calenzano alle ore 20.

Note: Mezzi propri. Il prezzo della gita comprende il trattamento di mezza pensione. I partecipanti devono equipaggiarsi di **casco, imbrago, 2 cordini, 2 moschettoni**.

Direttori:

Ciani Francesca, francesca.0.ciani@gmail.com, cell. 338.1930569

Fabiano Magi - magifabiano@gmail.com cell. 3663906698

LE TRE CIME DEL BONDONE

Il Giro delle Tre Cime del Bondone è il percorso trekking più battuto e rinomato della zona di Trento, probabilmente il più interessante dell'intero gruppo montuoso del Bondone – Stivo.

L'itinerario transita per il Cornetto, il Doss D'Abramo e la Cima Verde, le tre elevazioni che circondano la distesa prativa delle Viote.

Benché sia considerato un percorso trekking, bisogna ricordare che il passaggio per il Doss D'Abramo avviene lungo il segnavia 638A, un percorso attrezzato che supera la fascia rocciosa posta a nord-ovest e scende verso per il canale roccioso e per la cengia sud-est, serviti da cavo d'acciaio. Qui si raccomanda l'utilizzo di equipaggiamento adeguato (imbragatura, longe di sicurezza, casco). È possibile comunque evitare la salita al Doss D'Abramo seguendo il segnavia 636 che aggira la vetta da nord sfruttando un più comodo sentiero che passa sotto le pareti settentrionali della cima e si ricollega con il percorso del giro.

Il percorso offre magnifiche vedute sui Gruppi del Brenta, dell'Adamello, Presanella, Carè Alto, Alpi di Gavardina, Lago di Garda, Val del Sarca, Vallagarina, Val d'Adige. In definitiva un vero balcone sul Trentino a due passi dal capoluogo.

Partenza: ore 6.00 dal parcheggio Carrefour di Calenzano e arrivo a Viote alle ore 9.30

Lunghezza: 10,4 km

Salita: 821 m

Discesa: 821 m

Durata: 5 h 30'

Difficoltà: EEA

Ritorno: da Viote alle ore 16.00 e arrivo a Calenzano alle 19.30

Direttori:

Sonia Rossi, soniar@virgilio.it 389.8798157, Giuseppe Toccafondi 349.3337347

RADUNI CICLOESCURSIONISMO

DOMENICA 13 SETTEMBRE - Raduno Regionale Emilia Romagna a Cavriago (RE) (Monte Prado) organizzato sez. di Reggio Emilia

Referente Piergiorgio Rivara cell. 335-5334854 piergiorgio.rivara@gmail.com

SABATO 19 SETTEMBRE - Raduno Regionale Toscana Appennino Tosco Emiliano (Monte Gennaio) organizzato Sez. di Lucca

Referente Elia Serafini cell. 328-7054066 mtb@cailucca.it

VENERDÌ 9-DOMENICA 11 OTTOBRE - Raduno Nazionale mtb in Abruzzo a Scanno.

Referente Gianluca del Conte cell. 393-9383790 ciclo_escursionismo@caiabruzzo.it gdelconte@gmail.com

Referente dei raduni per la sezione di Sesto: Stefano Landeschi cell 3382946947

LA “LIZZA DELLE CAVE CRUZE”

La “lizza delle cave Cruze (o delle Gruzze)” si svolge in uno scenario severo ed allo stesso tempo molto affascinante; è senza dubbio uno dei luoghi più orridi e caratteristici delle Apuane, un ambiente duro e selvaggio, dove è possibile rendersi conto del vero paesaggio apuano. L'itinerario ha inizio dal paese di Resceto per il sentiero n. 165 attraverso il canale dei Vernacchi (chiamato anche in alcune cartine Canale dei Piasticcioni). Il sentiero n. 165 lo si percorrere per tutta la sua lunghezza, **a tratti risulta molto ripido ed in alcuni tratti anche esposto**. Durante la salita si incorciano resti di altre vie di lizza ed anche ruderi di case dei cavaatori come in località La Selvarella a quota 1350 metri. Il sentiero termina, dopo aver passato la cave Cruze, con un ultimo duro strappo della Focetta dell'Acqua Fredda, sul crinale apuano principale, tra il Focoletta a nord e l'Alto di Sella a sud. Verso est si staglia l'Appennino, dal Cusna al Rondinaio, con il Cimone sveltante sulle altre cime. Attraverso saliscendi, a breve distanza dalla cima del Monte Focoletta, si arriva ai 1620 metri del Passo Tambura, valico della famosa Via Vandelli, voluta dal Duca di Modena nel '700 per collegare Modena al Mar Ligure e realizzata dall'abate Domenico Vandelli. A questo punto se le condizioni lo consentono sarà possibile salire sul Monte Tambura. La via di discesa si svolge lungo tutta la Via Vandelli per ritornare a Resceto. Durante la discesa sarà possibile fermarsi al Rifugio Nello Conti ai Campaniletti.



Partenza: Da Calenzano parcheggio Carrefour alle ore 6.30 con arrivo previsto a Resceto alle ore 9.00.

Itinerario: Resceto (485 m) – Canale dei Vernacchi (detto anche Canale dei Piasticcioni) – Ramo di destra – Selvarella (1300 m c.) – Cava Cruze (o delle Gruzze) – Focetta dell'Acqua Fredda (1600 m c.) – Passo Tambura (1620 m; da qui verrà valutata la possibilità di salire il Monte Tambura, 1890 m, con ulteriori 270 m di dislivello e circa ore 1.30 tra salita e discesa) – Discesa per la Via Vandelli (con possibilità di sosta presso il Rif. Nello Conti ai Campaniletti, 1442 m) a Resceto.

Tempo: 7-8 h (senza salita al Monte Tambura)

Difficoltà: EE

Ritorno: Da Resceto alle ore 18.30 con arrivo previsto a Calenzano parcheggio Carrefour alle ore 20.30.

Note: Pranzo a sacco. È possibile effettuare una sosta al rifugio nello Conti ai Campaniletti. **Indispensabili: scarpe con ottime soles, mancanza di vertigini e passo fermo.**

Direttori: Simone Dal Pino, cell. 339.5631735 sdalpino@me.com – Sabrina Fiorilli, cell. 349.3545966 sabinina2005@virgilio.it

NOTTURNA AL BRAMITO DEL CERVO

Cicloescursione 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 19.30.

Itinerario: Montemurlo (75 m) - Fattoria Javello (548 m) - Banditelle (591 m) - Striglianella (298 m) - Tobbiana (339 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 consigliano accessori di ricambio per eventuali guasti meccanici.

Direttore: Stefano Landeschi, 338.2946947

PRATOMAGNO - POGGIO UOMO DI SASSO

Da Reggello, seguendo le indicazioni del sentiero CAI 17, percorreremo un tratto asfaltato che gradualmente diviene una carrareccia, fino a raggiungere l'Oratorio di Ponticelli.

Dall'Oratorio raggiungeremo Poggio alla Regina ove scavi archeologici hanno portato alla luce reperti archeologici di età etrusca ed i resti di un castello feudale della famiglia dei Guidi. Da qui, per carrareccia che diventa poi sentiero di crinale, a tratti anche ripido, saliremo fino a raggiungere Poggio Uomo di Sasso (1516 m). Ampio panorama. Dal Poggio Uomo di Sasso per crinale 00 fino al varco di Reggello da dove, percorrendo in parte l'antica strada "Reggellese" di cui ancora è ben visibile il tracciato lastricato e seguendo il corso del torrente Resco, chiuderemo infine l'anello a Reggello.

Partenza: Da Sesto F.no in p.zza S. Francesco alle ore 7 con arrivo previsto a Reggello alle 8. Mezzi propri.

Itinerario: Reggello (400 m) – Oratorio di Ponticelli (800 m) – Poggio Castelluccio (1381 m) – Poggio Uomo di Sasso (1516 m) – varco di Reggello (1346 m) – pian tortorelli (1041m) – ponte di macereto (620 m) – Reggello (400 m).

Dislivello in salita: 1121 m

Lunghezza: circa 19 km

Tempo: 7 h 30'

Difficoltà: EE

Ritorno: Da Reggello ore 17.30 con arrivo previsto a Sesto F.no alle ore 18.30 .Mezzi propri.

Note: percorso molto lungo e con notevole dislivello. Indispensabile una ottima preparazione fisica. Normale dotazione escursionistica da media montagna.

Organizzatori: Matteo Giorgetti mattewgeorge@hotmail.it 3332106304

INA Moreno Giorgetti m.giorgetti@hotmail.it 3383373099

TURCHIA - TREKKING IN CAPPADOCIA

La Cappadocia è situata nella turchia continentale e più precisamente nell'Anatolia Centrale; è area di interesse storico perché la sua posizione geografica l'ha fatta essere per secoli un crocevia di rotte commerciali

Proponiamo un trekking che ci porterà a visitare tutti i maggiori siti di interesse sia paesaggistico che storico-archeologico partendo da Goreme, con i suoi paesaggi lunari, le grotte e soprattutto i Camini delle Fate che hanno in questa valle gli esempi più belli. Non mancheremo di visitare il profondo Canyon di Ihlara, la Valle di Zelve

e di Soganli, le città sotterranee di Kaymaklı, Derinkuyu e Mazi e non escluderemo dal nostro viaggio la visita a Istanbul. Iscrizioni entro febbraio 2015. Il programma dettagliato sarà messo a punto dopo Pasqua.



Organizzazione: Andrea Giorgetti 335.6952117 doctor.george@tin.it - Silvia Sarri 329.6116104 s.sarri@email.it

BALZO NERO

Situato fra due vallate affluenti del Torrente Lima e appartenente all'Appennino Lucchese, il Balzo Nero spicca per la sua cresta tormentata di calcareniti e maiolica, prendendo nome dal blocco scuro di breccione che ne costituisce la cima. L'itinerario parte dal borgo di Vico Pancellorum e traversa il versante est del Monte Alto (esili tracce ed erti canali parzialmente segnati) fino a raggiungere a quota 1255 m il crinale SO del Balzo Nero da cui, prima per facile ed aerea cresta, poi per ripide roccette (1 grado), giunge alla vetta. Il ritorno avverà per il comodo e boscoso sentiero 8 che riconduce in paese.

Partenza: Da Calenzano parcheggio di fronte al Carrefour alle ore 8 con arrivo previsto a Vico Pancellorum alle ore 9.30.

Itinerario: Vico Pancellorum (600 m) - Balzo Nero (1315 m) - I Piani (1175 m) - Vico Pancellorum (600 m).

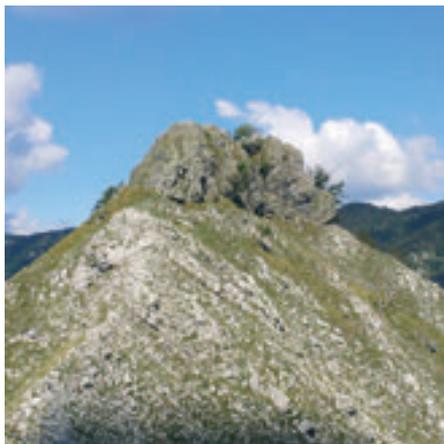
Tempo: 4 h

Difficoltà: EE

Ritorno: Da Vico Pancellorum alle ore 15 con arrivo previsto a Calenzano alle ore 16.30

Note: Pranzo a sacco. **Indispensabili:** scarpe con ottime soles, mancanza di vertigini e passo fermo.

Direttori: Mannocci Emanuele, mannocciemano@gmail.com, cell. 333.3917963 - Silvio Bacci, silvio.bacci@gmail.com, cell. 3335662468



I DIACCI E LE CASCATE DEL ROVIGO

Partenza: Da Sesto F.no parcheggio di fronte al Carrefour alle ore 7.30 con arrivo previsto a Prato all'Albero (1 km circa dopo la Colla di Casaglia) alle 9.00.

Itinerario: Da Prato all'Albero m 1036, si prende la strada forestale del crinale in direzione del Giogo, che dopo circa 2 km si lascia per prendere a destra per raggiungere il rifugio La Serra m 904 (fonte), da qui si scende per strada forestale e poi sentiero per raggiungere il torrente Rovigo che seguiamo fino al mulino dei Diacci, si sale al rifugio I Diacci passando per la cascata degli abbracci. Dopo la sosta al rifugio, si torna al torrente Rovigo e per piacevole sentiero che costeggia il Fosso dei Pianacci si risale fino alla Capanna Marcone e da qui in 10 minuti si torna al parcheggio.

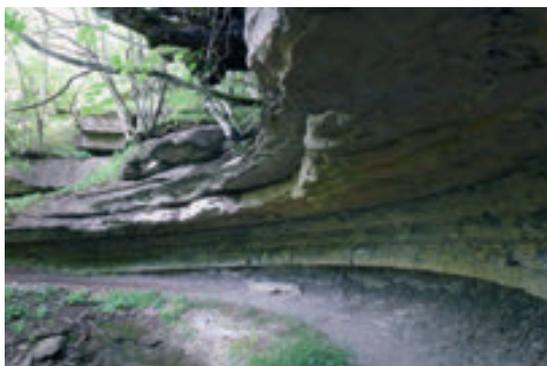
Tempo: 5 h 30'

Difficoltà: E

Ritorno: Da Prato all'Albero alle 17 con arrivo previsto a Sesto F.no alle ore 18,30

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

Direttori: Silvia Sarri cell 329.6116104 s.sarri@email.it - AE Silvio Bacci, 055.4212609, cell. 3335662468



NELLE TERRE DEL BAROLO - ALBA E LE LANGHE

Le **Langhe** (*Langa* in piemontese) sono una regione storica del Piemonte situata a cavallo delle province di Cuneo e di Asti, confinante con altre regioni storiche del Piemonte, ossia il Monferrato e il Roero e costituita da un esteso sistema collinare. Il nome è antichissimo e di derivazione incerta può significare "Paese dei Liguri" o "terreno incolto" o "Lingue di Terra". Questo insieme di colline la cui altezza media oscilla dai 550 m a 950 m sul livello del mare è stretto fra i fiumi Tanaro Belbo e Bormida ed è un labirinto di suggestive piccole valli che racchiudono un mondo antico fatto di borghi medioevali, colori, profumi, castelli, chiese ed abbazie, tradizioni, cantastorie, ricette di cucina legate al territorio e grandi vini ormai conosciuti in tutto il mondo.



Le **Langhe** hanno trovato la loro "capitale" naturale in Alba, centro storico di origine romana e medioevale, dalla quale si può partire per escursioni verso suggestivi paesi che conservano una storia millenaria fatta di personaggi, scoperte, battaglie e prodotti d'eccellenza. Itinerari alla scoperta di come ogni angolo di strada e sentiero ci possa emozionare con scorci di paesaggio sempre diversi e suggestivi.

N.B.: Il programma definitivo è in fase di completamento. Modalità, sistemazioni, costi, percorsi e quanto altro saranno pubblicati sul sito www.caisesto.it

Direttori: Elisabetta Tombelli, tel. 055.4211670 elitombelli@gmail.com – Tiziana Bellini 055 4212370 tiziana.be@virgilio.it

SBALLOTTATA

La sbalottata conclude, come ormai è tradizione, l'attività annuale della nostra Sezione. Luogo e modi di svolgimento verranno pubblicati sul sito Web.

GHIACCIAIO DI SÖLDEN

È la classica gita che da sempre chiude e apre la stagione sciistica del nostro sci club. Ancora una volta, 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.

Sabato 5: ore 10 partenza da Calenzano, parcheggio Carrefour con pullman GT, per Sölden via autobrennero con arrivo previsto alle 19.30, sistemazione all'albergo, cena e pernottamento.

Domenica 6: Giornata dedicata allo sci.

Lunedì 7: Giornata dedicata allo sci.

Martedì 8: 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.

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



LA MILANO STORICA E “DA BERE”

Milano è una città culturalmente ricca e frizzante piena di fascino e di attrattive i cui monumenti testimoniano la storia del capoluogo lombardo dall'antichità fino ai giorni nostri con musei di fama internazionale, teatri, luoghi di svago e di ritrovo. Questo trekking si propone di visitare la città “più trendy” al mondo attraverso un'ottica più curiosa. Un percorso un po' diverso dal normale, fuori dai soliti giri e canonici itinerari turistici, che si sviluppa tra le vie strette e ciottolate che conservano ancora il gusto della storia di Milano. Attraversa i suoi Navigli e poi si immerge nei monumenti più insigni come la Chiesa di Santa Maria delle Grazie il cui refettorio ospita il famoso “Cenacolo Vinciano”, la Basilica di Sant'Ambrogio, il Castello Sforzesco, il Duomo



che con la sua imponente struttura è il cuore pulsante della città, simbolo di ieri, di oggi e di domani. Il Teatro alla Scala, tempio della lirica, e poi l'architettura “liberty” che tra la fine del XIX e l'inizio del XX secolo ha cambiato la fisionomia della città. Non manca infine di camminare nelle aree periferiche riqualificate diventate il fulcro della città con i capannoni industriali, risalenti all'epoca del boom economico, recentemente riutilizzati per nuovi scopi come l'arte e la ricerca universitaria.

Mezzo di trasporto: Bus o treno

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

Direttori: Tiziana Bellini, tel. 055 4212370 tiziana.be@virgilio.it - Silvia Sarri tel. 3296116104 s.sarri@email.it