



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Sesto Fiorentino

PROGRAMMA 2017

ALPINISMO/ARRAMPICATA

febbraio-aprile: Corso arrampicata AL1
aprile-giugno: Corso alpinismo AR1
settembre-ottobre: Tecniche base alpinismo

ALPINISMO GRUPPO "BRAVI MA LENTI"

28-29 gennaio: Cogne - Le cascate di ghiaccio
1-2 luglio: Presanella - Parete nord
1-3 settembre: Le Dolomiti d'Ampezzo

CICLOESCURSIONISMO

marzo: Tecnica di guida
19 marzo: La via dei Cavalleggeri
22-25 aprile: Raduno nazionale CAI
4 giugno: Monte Morello
24 settembre: Raduno regionale toscano
27 settembre: Notturna al bramito del cervo

ESCURSIONISMO

gennaio-marzo: Sicurezza neve e ghiaccio
febbraio: Uso del GPS
aprile-maggio: Corso sulle vie ferrate
25 marzo: Anello del Belgaio
26 marzo: L'incontro e Poggio di Firenze
8 aprile: Il laghetto e il Poggio di Montieri
22-25 aprile: La grande traversata elbana
23-30 aprile: Settimana nazionale CAI
13 maggio: Pania di Corfino
14 maggio: Foresta di Berignone
10 giugno: Badia di Moscheta
16-17 settembre: Sasso di Bosconero
1 ottobre: Grondilice e Cengia Garnerone
7 ottobre: Bocca di Magra - Lerici
8-15 ottobre: Isola (da definire)
22 ottobre: Le balze del Valdarno
29 ottobre: Monte Sagro
5 novembre: Sballottata
3 dicembre: Monte Giovi

ESCURSIONISMO ATTREZZATO

17 giugno: Punta Questa
15-16 luglio: Ferrata Julia, Monte Canin
28-30 luglio: Val Masino
26-27 agosto: Monte Adamello

ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO

22 gennaio: Monte Falco e Monte Falterona
19 febbraio: Monte Rondinaio
5 marzo: Pania della Croce

PROGETTO OLTRE L'OSTACOLO

9 aprile: Il museo archeologico di Cecina
14 maggio: Foresta di Berignone
25 giugno: Festa della montagna terapia
9 luglio: Alpi Apuane
10 settembre: Monte Amiata
8 ottobre: Le mura di Lucca

PULIZIA SENTIERI A MONTE MORELLO

19 febbraio
19 marzo
9 aprile
14 maggio
18 giugno
9 luglio
10 settembre
15 ottobre
12 novembre
10 dicembre

SCI

gennaio-febbraio: Scuola di sci
12-15 gennaio: La Thuile
9-12 marzo: Bormio
7-10 dicembre: Ghiacciaio di Sölden

TREKKING URBANO

2 aprile: Pistoia capitale della cultura
7 maggio: Ravenna - Trekking dei mosaici
12 novembre: Sesto Fiorentino

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 (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 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

CORSO DI APPROFONDIMENTO VIE FERRATE E TECNICHE BASE ALPINISMO

Il corso monotematico MF1 approfondisce la progressione su vie ferrate ed è rivolto a tutti coloro che desiderano comprendere le tecniche basi dell'alpinismo per poter frequentare con maggiore esperienza percorsi attrezzati difficili per poi abbandonare le ferrate per dedicarsi al raggiungimento di mete remunerative senza l'ausilio di mezzi artificiali.

La parte iniziale del corso è dedicata alla tecnica di arrampicata che viene considerata una tecnica di base per tutte le attività di natura alpinistica che si svolgono in montagna. In falesia è possibile apprendere le tecniche sull'uso delle mani e sul posizionamento dei piedi sulla roccia e le manovre di corda per la progressione in cordata.

Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite sul terreno, delle nozioni fondamentali per poter svolgere con ragionevole sicurezza la progressione su vie ferrate anche lunghe ed impegnative e che richiedano la necessità di arrampicare su roccia con difficoltà di I e II grado UIAA, a volte anche legati in cordata e con progressione in conserva.

Lo scopo del corso non è frequentare percorsi acrobatici e completamente attrezzati, bensì avviare i partecipanti alla pratica alpinistica e fornire loro le motivazioni per abbandonare in futuro le ferrate per dedicarsi alla salita di vie normali sprovviste di attrezzature fisse o di infissi metallici.

ARTICOLAZIONE DEL CORSO

Il corso è articolato in almeno 5 lezioni teoriche e almeno 4 giornate di uscite pratiche in montagna

OBIETTIVI SPECIFICI DEL CORSO

- 1) Conoscere e controllare l'efficienza del materiale tecnico individuale;
- 2) Realizzare i principali nodi;
- 3) Regolare la propria imbracatura e collegarla correttamente al set per ferrata e alla corda di cordata.
- 4) Percorrere in sicurezza vie ferrate con uso corretto del set di assicurazione.
- 5) Sapere scendere in corda doppia utilizzando un discensore o un freno formato da moschettoni.
- 6) Conoscere le tecniche base per arrampicare su roccia su media difficoltà (II e passaggi di III grado).
- 7) Collaborare alla realizzazione di soste di "tipo classico" su roccia utilizzando chiodi già presenti e ancoraggi naturali.
- 8) Effettuare l'assicurazione al 1° di cordata adottando le corrette tecniche di assicurazione e autoassicurazione.
- 9) Utilizzare una corda fissa per l'attraversamento di tratti difficili.
- 10) Sapere risalire una corda fissa mediante nodi autobloccanti.
- 11) Avere conoscenza delle tecniche per calare un compagno con mezzo barcaiolo e autobloccanti.
- 12) Avere conoscenza delle tecniche di progressione in conserva corta (2 e 3 persone) su tratti non attrezzati.
- 13) Sapere interpretare gli elementi essenziali di una cartina topografica. Conoscere altimetro e bussola.
- 14) Conoscere i principali pericoli della montagna.
- 15) Conoscere le modalità di chiamata del soccorso alpino e prendere coscienza sul modo di comportarsi per non aggravare le condizioni di un infortunato.
- 16) Rispettare l'ambiente alpino e conoscere aspetti di flora, fauna e geomorfologia.

Il programma completo del corso verrà reso disponibile sul sito web della sezione.

Direttore del corso:

INA Moreno Giorgetti: m.giorgetti@hotmail.it

Per informazioni e iscrizioni:

IS - Magi Fabiano: magifabiano@gmail.com, 3668370038

SICUREZZA SU NEVE E GHIACCIO

Ciclo di tre serate, aperte ai soci, sul tema della sicurezza in ambiente innevato e finalizzate ad acquisire una maggiore consapevolezza nella frequentazione delle uscite sociali in programma; dall'equipaggiamento idoneo alla progressione con piccozza e ramponi, fino alla corretta lettura dei bollettini valanghe.

Le serate si svolgeranno presso i locali della sezione.

Giovedì 19 gennaio, ore 21,15

Abbigliamento, attrezzatura, preparazione di un'uscita invernale.

Mercoledì 15 febbraio, ore 21,15

Progressione di base, nodi e manovre.

Giovedì 2 marzo, ore 21,15

Nivologia, valanghe, cenni di autosoccorso.

Per informazioni:

AE EEA / ISA Magi Fabiano, magifabiano@gmail.com

ASE Mannocci Emanuele, mannocciemanuele@gmail.com



CORSO MONOGRAFICO: LE VIE FERRATE

Il corso sarà rivolto ai soci praticanti escursionismo che vogliono approfondire le tecniche necessarie alla progressione in sicurezza su sentieri attrezzati e vie ferrate (EEA). Il corso si articolerà in 3 serate teoriche e 3 uscite in montagna di impegno crescente; verranno trattati argomenti inerenti le tipologie di percorsi attrezzati, le normative in vigore, le manovre e la tecnica di progressione.

Saranno ammessi un massimo di 9 partecipanti: la direzione del corso si riserva la possibilità di selezionare gli aspiranti sulla base dell'esperienza pregressa.

Il programma completo del corso verrà reso disponibile sul sito web della sezione.

Direttore del corso:

AE EEA - Magi Fabiano, magifabiano@gmail.com

Per informazioni e iscrizioni:

ASE - Mannocci Emanuele, mannocciemanuele@gmail.com

ASE - Ciani Francesca, francesca.0.ciani@gmail.com



10° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA AL1 SEZIONI DI 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 **20/02 al 25/04/2017**, 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 tesserina. Le iscrizioni al corso si chiudono il 10 febbraio. Nella terza settimana di Febbraio 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 minima 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 Reverse, n. 1 cordino aperto in kevlar Ø5.5mm m. 1,70 e n. 1 fettuccia precucita da 1,80 o cordino in kevlar Ø5.5mm aperto da 3,60 m**). Consigliamo di attendere l'inizio del corso prima di acquistare il materiale personale e di portare alla prima lezione quello eventualmente già in possesso. Il materiale personale, ove previsto, sarà marcato CE e non scaduto.

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 c.gianassi@gmail.com.

Il Corso è diretto dall'Istruttore di Arrampicata Libera **CARLO GIANASSI**, coadiuvato dagli Istruttori della Scuola di Alpinismo Vero Masoni.

Per qualsiasi altra informazione potete scrivere direttamente al direttore del corso alla casella email: c.gianassi@gmail.com o telefonare al cellulare 339/1834820.

PROGRAMMA DEL CORSO: Febbraio. Lunedì 20 : Lezione Teorica - Presentazione corso e formalizzazione iscrizioni, materiali, equipaggiamento, nodi (Sede Cai Sesto Fiorentino ore 21.00). **Giovedì 14:** Lezione indoor

(liceo Agnoletti - ore 21.00). Uso del secchiello primi passi tecnica Caruso. **Lunedì 27:** Lezione Teorica - Catena di assicurazione, soste. (Sede Cai Sesto Fiorentino ore 21.00). **Marzo. Giovedì 02:** Lezione indoor (liceo Agnoletti - ore 21.00). Tecnica Caruso: posizioni fondamentali. **Sabato 04:** Pratica nella falesia di Massanera. **Ripasso posizioni fondamentali, sicura ai primi di cordata, comportamento in falesia. Giovedì 9:** Lezione indoor (liceo Agnoletti - ore 21.00). **Lunedì 13:** Lezione Teorica. Fisiologia ed allenamento. (Sede Cai Sesto Fiorentino ore 21.00). **Giovedì 16:** Lezione indoor (liceo Agnoletti - ore 21.00). Tecnica Caruso: triangoli. Prova di trattenuta del volo del primo di cordata. **Sabato 18:** Pratica nella falesia di Sant'Anna di Stazzema. **Ripasso triangoli discesa in corda doppia. Lunedì 20:** Lezione Teorica - Storia dell'arrampicata: dall'arrampicata classica alle vie sportive. Scale di difficoltà e lettura di una guida. (Sede Cai Sesto Fiorentino ore 21.00). **Giovedì 23:** Lezione indoor. Argomento da definire (liceo Agnoletti - ore 21.00). **Aprile. Sabato 01:** Pratica nella falesia di Vecchiano. **Primo approccio alla salita di un monotiro da primi. Giovedì 6:** Lezione indoor. Argomento da definire (liceo Agnoletti - ore 21.00). **Giovedì 20:** Lezione indoor. Ripasso soste e progressione di cordata. (liceo Agnoletti - ore 21.00). **Sabato 22-25 Uscita finale ad Arco di Trento. Salita di un itinerario di più tiri, eventuale salita di monotiri da primi di cordata. Considerazioni finali e chiusura del corso.**

SCUOLA DI ALPINISMO E ARRAMPICATA LIBERA "VERO MASONI"

aprile - giugno

CORSO D'ALPINISMO AR1 SEZIONI DI SESTO FIORENTINO - PISTOIA

Il corso, di livello avanzato in ragione delle caratteristiche ambientali e delle difficoltà tecniche affrontate, è riservato ai soci dotati di competenze alpinistiche di base e di una buona condizione fisica. In via preferenziale, ma non esclusiva, si rivolge quindi a coloro che hanno già frequentato un corso di arrampicata libera o di alpinismo erogato da scuole del CAI o da Guide Alpine. I non soci possono presentare domanda di ammissione fatta salva l'adesione al sodalizio entro la data d'inizio del corso.

OBBIETTIVO DEL CORSO

Formare alpinisti capaci di percorrere, da secondi di cordata, vie di roccia in ambiente alpino con difficoltà di IV, V e passaggi di V+ grado UIAA; di preparare, a fine corso, una salita su roccia e condurla, anche da primi di cordata, accompagnati da un alpinista esperto; informare sui pericoli della montagna, sugli aspetti culturali dell'ambiente alpino e sulla storia dell'alpinismo e del CAI.

Il corso AR1 è riservato ai soci CAI maggiorenni in regola con il rinnovo della tessera per il 2017 e in via preferenziale a coloro che hanno già frequentato un corso di arrampicata libera AL1 o un corso di alpinismo base A1. In funzione dell'ordine di arrivo delle domande e dell'esperienza pregressa, sarà comunicata ai richiedenti l'ammissione o la non ammissione al corso. Il numero di allievi è fissato in 8/10. Il programma dettagliato del corso e le modalità d'iscrizione saranno pubblicati sui siti web delle sezioni di Sesto F.no e Pistoia.

Il costo del corso è indicativamente di 250 euro e include l'ingresso nella palestra artificiale del liceo Agnoletti per tutta la durata del corso 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.caipistoia.org.

DOMANDA DI AMMISSIONE

Per la presentazione della domanda di ammissione dovrà essere utilizzato l'apposito modulo scaricabile, a partire dal primo febbraio 2017, dal sito web www.caisesto.it e www.caipistoia.org insieme al programma e al regolamento del corso. Il modulo debitamente compilato e firmato dovrà essere inviato in formato elettronico all'indirizzo mail: vero.masoni@cnsasa.it.

In alternativa il modulo può essere consegnato direttamente alle sedi delle Sezioni dandone informazione alla direzione del corso per e-mail.

AMMISSIONE AL CORSO

L'accoglimento delle domande di iscrizione avverrà ad insindacabile giudizio della direzione del corso, tenendo conto dei posti disponibili e sulla base delle informazioni fornite tramite la compilazione dell'apposito modulo sopra indicato. Il numero max. di ammessi sarà pari a 10 e quello min., per avviare il corso, sarà pari a 8. Quota d'ammissione contributo soci: Euro 250,00. Include l'ingresso in palestra artificiale del liceo Agnoletti per tutta la durata del corso, il materiale di cordata messo a disposizione dalla scuola e dagli istruttori e le coperture assicurative infortuni e RC in attività sociale stipulate dal CAI per i propri soci le cui

condizioni sono consultabili sul sito www.cai.it. Sono esclusi tutti i costi relativi a viaggi, pasti, soggiorni, impianti di risalita e attrezzatura alpinistica personale. Il pagamento **dell'intera quota d'ammissione** è fissato alla prima lezione del corso insieme alla consegna di un **certificato medico d'idoneità all'attività fisica** non agonistica e di una **foto formato tessera**.

NOTE INFORMATIVE

Equipaggiamento personale obbligatorio per la frequentazione del corso:

- casco e imbragatura bassa da alpinismo
- 2 moschettoni a ghiera direzionali da sosta
- 2 moschettoni a base larga con ghiera (HMS)
- 1 piastrina GiGi e 1 freno "Tuber" tipo ATC Guide
- n.1 cordino aperto in kevlar ø5.5mm lungh. 1.7m
- n.1 cordino aperto in kevlar ø5.5mm lungh. 3.5m
- Scarpe avvicinamento e Scarpette da arrampicata (per alpinismo)
- Zaino, pila frontale, telo termico e guanti per la gestione dei freni.

Consigliamo di attendere l'inizio del corso prima di acquistare il materiale personale e di portare alla prima lezione quello eventualmente già in possesso. Il materiale personale, ove previsto, sarà marcato CE e non scaduto. Per frequentare con profitto il corso, oltretutto divertendosi di più, raccomandiamo una buona preparazione fisica preliminare acquisita con la pratica di escursionismo, ferrate, MTB, corsa in montagna e arrampicata in palestra indoor e/o outdoor.

IMPORTANTE! Poiché l'alpinismo è un'attività ad alto rischio che non può essere del tutto eliminato, ma solo in parte ridotto, con la firma della domanda d'ammissione al corso i partecipanti accettano una quota parte di rischio residuo che rimane a loro carico. È di fondamentale importanza che l'allievo partecipi con impegno e costanza a tutte le lezioni e si attenga scrupolosamente alle prescrizioni impartite dagli istruttori durante le uscite pratiche. La direzione della Scuola si riserva il diritto di escludere l'allievo che si comporterà in maniera contraria al regolamento del corso (SENZA RIMBORSO DELLA QUOTA D'ISCRIZIONE).

PROGRAMMA DEL CORSO: **Marzo. Lunedì 6** : Lezione Teorica - Apertura del corso. Struttura del CAI scopi e finalità. Equipaggiamento e materiali. (Sede CAI Sesto Fiorentino ore 21.00). **Martedì 7** : Lezione indoor - Messa a punto dell'equipaggiamento personale e nodi – Tecnica di arrampicata. (liceo Agnoletti ore 21.00). **Giovedì 9** : Lezione Teorica - Tecniche di assicurazione e autoassicurazione. Procedimento in cordata su roccia. (Sede CAI Sesto Fiorentino ore 21.00). **Martedì 14** : Lezione indoor - Tecniche di assicurazione e autoassicurazione. Procedimento in cordata su roccia. (liceo Agnoletti – ore 21.00). **Giovedì 16** : Lezione Teorica - Pericoli dell'alpinismo – Manovre di autosoccorso, attivazione del soccorso alpino ed elementi di primo soccorso. (Sede Cai Sesto Fiorentino ore 21.00). **Martedì 21** : Lezione indoor - Tecnica d'arrampicata – metodo Caruso. (liceo Agnoletti – ore 21.00). **Martedì 28** : Lezione indoor - Corda doppia e manovre di autosoccorso. (liceo Agnoletti – ore 21.00). **Aprile. Domenica 2** : **Pratica nella falesia della Pietrina – Tecnica di arrampicata – Corda doppia. Mercoledì 5** : Lezione Teorica - Topografia, cartografia e orientamento in montagna. (Sede Cai Sesto Fiorentino ore 21.00). **Domenica 9** : **Pratica nella falesia di Monsummano – Progressione di cordata – Prove di tenuta. Sabato 22/ Domenica 23** : Arco - Uscita AL1/AR1 - uno/due giorni e chi vuole può rimanere con famiglia per il ponte. **Maggio. Mercoledì 3** : Lezione Teorica - Storia dell'Alpinismo (Sede Cai Sesto Fiorentino ore 21.00). **Domenica 7** : Alpi Apuane – Pizzo d'Uccello – **Progressione di cordata. Mercoledì 10** : Lezione Teorica - Preparazione e condotta di una salita. (Sede Cai Sesto Fiorentino ore 21.00). **Mercoledì 17** : Lezione Teorica - Geologia e geomorfologia- Elementi di Meteorologia. (Sede Cai Sesto Fiorentino ore 21.00). **Sabato 20/ Domenica 21** : Salite in ambiente – Moiazza / Albard. **Giugno. Sabato 10/ Domenica 11** : Salite in ambiente – Falzarego / Cima d'Asta. **Venerdì 23** : Chiusura del corso. (Sede Cai Sesto Fiorentino ore 21.00).

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 21 alle 23 - Giovedì dalle 21 alle 23

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 8 gennaio e proseguono per altre 4 domeniche (22-29 gennaio e 5-19 febbraio 2017)** con tre ore di lezione giornaliera, dalle ore 9 alle 12. Domenica 19 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".

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

Prezzi: Ragazzi fino ai 14 anni (nati nel 2003 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 2000 e anni seguenti).

- Tessera CAI € 52,00 se Socio Ordinario.

- Tessera CAI € 30,00 se Socio Familiare (convivente con il Socio Ordinario) oppure Socio Ordinario Junior (nato negli anni dal 1992 al 1999)

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

Le iscrizioni si ricevono in Sede da venerdì 17 novembre 2016 a lunedì 5 gennaio 2017.

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 2017.

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

- Scheda d'iscrizione alla Scuola compilata.

- 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.

Perfezionata l'iscrizione, lo Sci CAI consegnerà ad ogni allievo la tessera CAI valida per l'anno 2017, 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

Filippo Bracali cell. 348.0595173

Francesco Bracali cell. 392.0200356

USO DEL GPS

Tre serate dedicate all'uso del GPS per l'escursionismo. Imparare a leggere le carte topografiche, orientarsi nel territorio, tracciare, scoprire, riconoscere e navigare e trasferire i dati GPS sul computer.

PROGRAMMA: Nei locali della sezione, ore 21.15

Giovedì 2 febbraio: Sistemi cartografici, imparare a leggere le carte topografiche e orientarsi nel territorio.

Giovedì 9 febbraio: Sistema GPS architettura e funzionamento.

Giovedì 16 febbraio: Uso dello strumento GPS e soft di gestione. Per tracciare, riconoscere, navigare e trasferire i dati sul computer.

Relatore: **Stefano Marini –ANE**

Per informazioni: Stefano Landeschi cell. 338-2946947 email: stefano_landeschi@tin.it info@caisesto.it - tel. 055-440339

TECNICA DI GUIDA

Due incontri tenuti da istruttori di cicloescursionismo del CAI sez. di Sesto Fiorentino. Dedicato ai soci e non soci che vogliono migliorare la propria tecnica di guida.

Programma: sabato 11 marzo ritrovo presso il parcheggio del campo sportivo Doccia a Sesto Fiorentino, ore 14

- L'importanza dello sguardo
- La pedalata in progressione con il giusto rapporto e quando cambiare
- Come affrontare una curva stretta nel single-track
- Prove tecniche in campo aperto.

Programma: sabato 12 marzo presso il parcheggio a Montemurlo Piazza Don Milani, ore 14

- Il corretto posizionamento per affrontare una salita e discesa
- Ripartenza in salita e discesa
- Come superare un ostacolo in salita e discesa.
- Prove tecniche in campo aperto.

Note: Casco obbligatorio e accessori di ricambio per eventuali guasti meccanici.

Costo: Soci € 5 non soci € 12

Termine iscrizioni: giovedì 2 marzo

Per informazioni e iscrizioni: AE-EAA-AEC Stefano Landeschi cell. 338-2946947

LA THUILE

È una gita di quattro giorni, meta privilegiata dagli appassionati di sci alpinismo le piste da sci sono esageratamente belle e il divertimento è assicurato. Il **massiccio del Rutor** e la maestosa catena del **Monte Bianco** fanno da cornice alla straordinaria vallata di La Thuile, il comune più occidentale della Valle d'Aosta, posto a 1.441 m, al confine con la Francia. Una posizione soleggiata e una natura selvaggia e incontaminata.



Giovedì 12: ore 6 partenza da Calenzano, parcheggio Carrefour con pullman GT, con arrivo previsto ore 13 direttamente sugli impianti di sci per sciata pomeridiana, ore 17 sistemazione il albergo, cena e pernottamento.

Venerdì 13: Giornata dedicata interamente allo sci.

Sabato 14: Giornata dedicata interamente allo sci.

Domenica 15: 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 €.

Note: Il prezzo della gita comprende viaggio in pullman, trattamento mezza pensione **come l'anno scorso presso Hotel Planibel** (bevande escluse) e quota assicurativa individuale.

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

ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO

domenica 22 gennaio

MONTE FALCO E MONTE FALTERONA

Le due cime, poste all'interno del Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi, sono le più alte dell'intero crinale dell'Appennino Romagnolo: da entrambe le vette, con meteo ideale, il panorama spazia dall'Amiata fino ai primi rilievi alpini. L'escursione prevede un anello a partire dalla Fonte del Borbotto (o dall'abitato di Castagno d'Andrea qualora le condizioni stradali non permettano il passaggio in auto) lungo i sentieri CAI 8, 00 e 17.



Partenza: Da Calenzano parcheggio di fronte al Carrefour alle ore 6 con arrivo previsto a Castagno d'Andrea alle ore 8.

Itinerario: Fonte del Borbotto (1210 m) - Pista del Lupo - M. Falco (1657 m) - M. Falterona (1654 m) - Fonte del Borbotto (1210 m).

Dislivello: 450 m (o più in caso di strada innevata).

Tempo: 6 h

Difficoltà: EAI

Ritorno: Da Castagno d'Andrea alle ore 16 con rientro previsto a Calenzano per le ore 18.

Note: Uscita con mezzi propri a costo condiviso. Necessari ciaspole, bastoncini e abbigliamento invernale da montagna. Dipendentemente dalle condizioni di innevamento potrebbero essere richiesti piccozza e ramponi al seguito.

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

AE EEA / ISA Magi Fabiano, magifabiano@gmail.com, cell. 366.8370038

COGNE - LE CASCATE DI GHIACCIO

Cogne è un comune italiano di 1.439 abitanti della Valle d'Aosta situato nella parte meridionale della regione, al cospetto del massiccio del Gran Paradiso che dà il nome all'omonimo Parco nazionale.

Cogne è un'importante località turistica, sia estiva che invernale, e uno dei centri mondiali dello sci di fondo e dello Sci Alpino. Determinante attrattiva turistica è il Parco Nazionale del Gran Paradiso, primo parco nazionale italiano che tutela una notevole biodiversità sia floristica che faunistica.

Ma è nel ghiaccio che troviamo un paradiso per l'ice-climber, con più di 150 cascate di ghiaccio, alcune delle quali attrezzate con chiodi fissi su roccia, rappresenta un luogo di richiamo internazionale per cascatisti di ogni livello. Alcune di queste pareti ghiacciate sono inoltre adatte alla pratica del dry tooling, una moderna tecnica di arrampicata su ghiaccio e roccia. Particolarmente suggestivi sono inoltre le passeggiate con le racchette da neve, i percorsi in slitta trainata da cavalli e la pratica della corsa con i cani da slitta.

Programma:

Sabato: Partenza ore 4.30 dal parcheggio Carrefour di Calenzano con mezzi propri – direzione Cogne (arrivo previsto ore 10.00) – sistemazione presso l'Ostello La Mine (di recentissima ristrutturazione) (<http://www.ostellocogne.it/index.html>) con formula di pernottamento + colazione (presente una convenzione della struttura con il ristorante tipico a 100 mt di distanza per la cena) e resto della giornata impiegato a scalare cascate di ghiaccio con vasta scelta di grado. Per i meno esperti sarà possibile esercitarsi nei monotiri presenti sotto un salto della diga della cascata di Lillaz e quindi ci sarà la possibilità di salita con la corda dall'alto.

Domenica: Sveglia e colazione – cascate di Ghiaccio a scelta a Cogne oppure nella attigua Valnontey. Alcune proposte di salita di più tiri:

- Lillaz
- Touborg
- Patri
- Sentiero dei Troll

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

Ritorno: Rientro a Firenze a discrezione o in alternativa ritrovo con luogo da concordare ore 17.00 per partenza in comitiva.

Note: I partecipanti alla gita devono **firmare il consenso informato** ed 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 entro il 15 Gennaio 2017.

Direttori gita: Simone Giovannini cell. 3476973368 – Filippo Martinelli cell. 335275182



MONTE MORELLO - PULIZIA SENTIERI

domenica 19 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



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 e Rondinaio, con rientro per il Lago Baccio.

Necessaria esperienza di progressione con piccozza e ramponi oltre alla dotazione di attrezzatura di assicurazione individuale: casco, imbrago, 2 cordini, 2 moschettoni a ghiera. N.B. In caso di sfavorevoli condizioni del manto nevoso potranno verificarsi modifiche nell'itinerario o nell'attrezzatura richiesta.



Partenza: Da Calenzano parcheggio di fronte al Carrefour alle ore 6 con arrivo previsto al parcheggio del Lago Santo Modenese alle ore 8.

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)

Dislivello: 500 m

Tempo: 5 h

Difficoltà: F

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

Note: Uscita con mezzi propri con costo condiviso. Sosta pranzo presso il Lago Santo.

Direttori: ASE Mannocci Emanuele, mannocciemano@gmail.com, cell. 333.3917963

ISA Giovannini Simone, simone.giovannini70@gmail.com, cell. 347.6973368



IL NEGOZIO TECNICO A FIRENZE
ALPINISMO, ARRAMPICATA, TREKKING

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

PANIA DELLA CROCE

La Regina delle Apuane in veste invernale offre un'ampia gamma di salite, dal misto tecnico a salite al limite dell'escursionismo invernale, ottime anche come prime esperienze su ghiaccio apuano. L'uscita prevederà la salita per la via normale garfagnina nel Vallone dell'Inferno che, sebbene facile, non è da sottovalutare nell'eventualità di neve dura o ghiacciata. È quindi necessaria ottima padronanza di piccozza e ramponi nonché la dotazione di attrezzatura di assicurazione individuale. N.B. In caso di sfavorevoli condizioni del manto nevoso potranno verificarsi modifiche nell'itinerario o nella destinazione.



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

Itinerario: Piglionico (1100 m) - Rif. Rossi (1593 m) - Pania della Croce (1858 m) - Rif. Rossi (1593 m) - Piglionico (1100 m)

Dislivello: 800 m

Tempo: 5 h

Difficoltà: F

Ritorno: Da Piglionico alle ore 14 con arrivo previsto a Calenzano alle ore 16.

Note: Uscita con mezzi propri con costo condiviso. **Necessari: casco, imbrago, 2 cordini, 2 moschettoni a ghiera, piccozza e ramponi.**

Direttori: ASE Mannocci Emanuele, mannocciemano@gmail.com, cell. 333.3917963
 AE EEA / ISA Magi Fabiano, magifabiano@gmail.com, cell. 366.8370038

BORMIO

Gita sciistica di quattro giorni. Lo **sci di discesa a Bormio** può essere riassunto in una parola: la Stelvio, la pista dei campioni. Sede di Campionati Mondiali, finali di Coppa del Mondo e della gara di discesa libera maschile, qui l'adrenalina la fa da padrone: partendo da **Bormio 3000 Cima Bianca**, a quota 3012 m. è possibile scendere fino a Bormio paese a 1225 m. senza fermarsi mai! Le **piste di Bormio** però, sono **adatte a tutti**, esperti e principianti.



Giovedì 9: 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.

Venerdì 10: Giornata dedicata interamente allo sci.

Sabato 11: Giornata dedicata interamente allo sci.

Domenica 12: Giornata dedicata allo sci fino alle ore 16, poi partenza con rientro previsto a Calenzano, parcheggio Carrefour, ore 22 circa.

Prezzi: Da stabilire, tuttavia non oltre i 300 €.

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

LA VIA DEI CAVALLEGGERI

Un itinerario sui passi del celebre Corpo Militare istituito dai Granduchi di Toscana per la sorveglianza del Promontorio di Piombino, tra resti archeologici, antichi monasteri e suggestive calette. La traversata parte appena fuori San Vincenzo in località la Torraccia dove parcheggeremo le macchine. Qui in sella alle nostre mtb costeggeremo il golfo di Baratti per giungere a Popolonia. Spingendosi ancora a sud arriveremo a Cala Moresca percorrendo l'antica via dei Cavalleggeri per raggiungere Salivoli.



Ritrovo: presso il parcheggio la Torraccia h 8,30 – con partenza h 9,00

Trasporto: mezzi propri

Tempo di percorrenza: h 5 circa

Lunghezza: km 35 circa

Dislivello: +/- 600m

Difficoltà: BC-BC (Buone Capacità Tecniche)

Ritorno: rientro alle macchine (in base alle soste che faremo) h 16 circa

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

Direttore: AE- EEA-AE-C Stefano Landeschi cell. 338-2946947 - email stefano_landeschi@tin.it

MONTE MORELLO - PULIZIA SENTIERI

domenica 19 marzo

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



ANELLO DEL BELAGAIO

Il sentiero corre all'interno della Riserva naturale del Farma e in parte nella Riserva statale del Belagaio.

Sembra che il nome Belagaio derivi da "Pelagus" che significa mare, o, più genericamente distesa d'acqua: un acquitrino, infatti, doveva ricoprire la spianata carsica che incornicia il colle verso sud e che la tradizione vuole essere stato bonificato grazie a un cunicolo di scolo scavato a ridosso del castello, praticamente sotto le sue mura ed emergente dall'altra parte, per portare le acque sul torrente Farma.

Il castello è testimonianza di una solida tradizione locale di lavorazione della pietra vulcanica locale (riolite). Di origine medievale la complessa struttura fortificata appare oggi profondamente modificata dalle ristrutturazioni ottocentesche.



Partenza: Da Sesto F.no parcheggio di fronte al Carrefour alle ore 7.30 con arrivo previsto al Belagaio alle 9

Itinerario: L'Imposto, Castello del Belagaio, Grotta della Tomba, Torrente Farma, faggio secolare a quota 323, quota 420 sentiero Roccastrada trekking, Farma nei pressi dei Canaloni, risaliamo al poggio la Lite e Poggio le Macine, Imposto.

Tempo: 6 h

Difficoltà: EE

Ritorno: Da Belagaio alle 17 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, cell. 3335662468, silvio.bacci@gmail.com

L'INCONTRO E POGGIO DI FIRENZE

Il poggio dell'Incontro e il poggio di Firenze chiudono ad est la valle dove sorge Firenze separandola dal Valdarno superiore e dal Chianti. Come tali sono quindi da sempre percorse da importanti vie di comunicazioni fino dall'antichità e nel medioevo. Per il poggio dell'Incontro passava la Cassia e da poggio Firenze una delle vie maremmane. Il giro è di tipo aperto per utilizzeremo i mezzi pubblici da e per il centro di Firenze



Partenza: Da Firenze stazione SMN ore 8.30 (ritrovo lato arrivi-farmacia), autobus ATAF 23 per Bagno a Ripoli

Itinerario: Bagno a Ripoli (105 m) – Poggio dell'Incontro (557 m) – Poggio Crociferro (511 m) – San Donato in Collina (388 m) – Poggio di Firenze (693 m) – Rifugio Antella (581 m) - Montisoni (381 m) – Antella (114 m).

Tempo: 6 h, circa 17 km

Difficoltà: E

Ritorno: Da Antella a Firenze autobus ATAF 32 (Piazza S. Marco), 6 ed altri per stazione SMN.

Note: Pranzo a sacco. I biglietti per i trasporti pubblici non sono compresi nel prezzo della gita.

Direttori: Luca Buttafuoco tel 3394240001, luca.buttafuoco@gmail.com

PISTOIA CAPITALE DELLA CULTURA

Insieme ai *colleghi* della sezione CAI di Pistoia, andremo a fare conoscenza con la città proclamata "Capitale Italiana della Cultura" per l'anno 2017. Nota ai più come *la città dei vivai*, posta a ridosso dell'Appennino e un po' defilata sulla strada che collega Firenze a Lucca, Pistoia nasconde tesori inaspettati ed è ricca di pregevoli monumenti, chiese, chiostrì, e palazzi che vanno dal Medioevo in avanti e che ruotano intorno a una delle più suggestive piazze d'Italia: piazza del Duomo, centro geometrico della città, monumentale fulcro sia del potere civile che ecclesiastico. Intorno alla città, borghi, pievi e castelli fortificati di straordinaria bellezza, si mescolano in armonioso equilibrio con la cintura verde che la circonda, con le colline e con le montagne che chiudono l'orizzonte.



Partenza: Dalla stazione ferroviaria di Sesto Fiorentino intorno alle ore 9.00/09.30 con arrivo previsto a Pistoia intorno alle ore 9.30/10.00

Rientro: Dalla stazione ferroviaria di Pistoia intorno alle 18.30/19.00 con arrivo a Sesto Fiorentino intorno alle 19/19.30

Note: Pranzo a sacco. Viaggio in treno

Difficoltà: T

N.B.: Gli orari sono puramente indicativi. il programma della giornata sarà elaborato con la collaborazione della sezione CAI di Pistoia. Pertanto il programma dettagliato sarà messo a disposizione dei partecipanti sul sito www.caisesto.it e sul notiziario Il Rompistinchi.

Direttori: Elisabetta Tombelli, tel. 055.4211670 – Tiziana Bellini 055.4212370

IL MUSEO ARCHEOLOGICO DI CECINA

Una facile passeggiata tra mare e collina per poi visitare un piccolo ma grazioso museo.

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, passeggiando, sulle spalle o a piedi).



Direzione gita: Massimo Polignano 3488816825 max.polix@gmail.com
Fabrizio Tinti 3337527835 fabrizio_tinti@alice.it

IL LAGHETTO E IL POGGIO DI MONTIERI

Considerato un biotopo naturale di importanza regionale e comunitaria, il piccolo bacino lacustre di Montieri, occupa una depressione tra le pendici settentrionali del Poggio omonimo, a breve distanza dal paese.

Il lago è situato sulle pendici settentrionali del monte omonimo, in un'area boscosa delle colline Metallifere. Questo piccolo bacino naturale, rappresenta una delle poche zone umide dell'area delle colline metallifere ed ospita una serie di specie idrofile di rilevante interesse.

Il Poggio di Montieri, con un'altezza di 1047 metri, è uno dei rilievi più alti delle colline metallifere; coperto da boschi di castagni, querce e faggi, è facilmente individuabile per una croce in ferro eretta nel 1961 posta sulla sua vetta. In molti punti del Poggio si trovano pozzi di estrazione mineraria, cunicoli e gallerie, oggi visitabili,



molto probabilmente risalenti all'epoca etrusca, come la Buca delle Fate vicino al paese di Montieri.

Di questo paese, che potrebbe esser stato preceduto da un insediamento abitativo di origine etrusca, si hanno notizie sicure dall'896 quando il marchese di Toscana Alberto il Riccio ne donò il territorio, incluse le miniere, al vescovo di Volterra Arboino: i vescovi di Volterra ebbero sotto il loro dominio il paese per circa quattro secoli.

Ricco di curiosità e di bellezze naturali, questo percorso ci racconta soprattutto la storia legata alle antiche miniere di rame e d'argento, sparse su tutte le pendici del monte, che fin dai lontani Etruschi, resero fama a tutta la zona.

Montieri = Mons aeris = monte del rame

Partenza: Da Sesto Fiorentino (parcheggio Carrefour) alle ore 7,30 con arrivo previsto a Montieri alle ore 9,30

Itinerario: Montieri m 700, parco comunale il Piano, Poggio di Montieri, quota 870, Casa dei Pastori, Podere Folavento, Laghetto di Montieri, Montieri

Difficoltà: E

Ritorno: Da Montieri alle 17,00 con arrivo previsto a Sesto Fiorentino alle 19.

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

Organizzazione: ASE Silvia Sarri, cell.3296116104, s.sarri@email.it

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

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

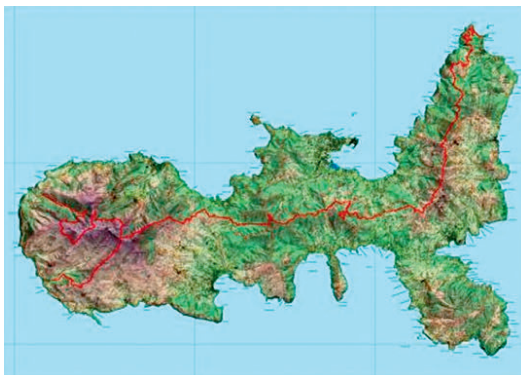
LA GRANDE TRAVERSATA ELBANA

La Grande Traversata Elbana congiunge biforcandosi il paese di Cavo nell'estremo nord est dell'isola con quello occidentale di Pomonte.

Fu disegnata da Renato Giombini e Mario Ferrari negli anni 80 (ufficializzata con la loro seconda pubblicazione sui sentieri elbani del 87, ma già nella loro prima guida del 1984 se ne anticipa la creazione).

Attraversa praticamente tutta l'isola d'Elba ad eccezione del comune di Capoliveri, variando da 50,8 a 57,5 km circa a seconda si scelga come meta rispettivamente Pomonte o Mortaio.

La mancanza di rifugi e le scarse possibilità di approvvigionamento idrico, è presente solo 1 sorgente lungo il suo cammino (fonte Schiumoli N42° 47.098 E10° 19.232), ne rendono il percorso più impegnativo di quanto si possa pensare, infatti oltre al considerevole dislivello altimetrico + 3.050 m. da Pomonte e + 3.400 da Mortaio, occorre farsi carico di una considerevole scorta d'acqua. Tranne brevi tratti si snoda interamente nel Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano (<http://www.islepark.it/>), dove il campeggio è vietato, quindi chi ha intenzione di percorrerla in più tappe dovrà effettuare varie deviazioni alla ricerca di una sistemazione per la notte.



La mancanza di rifugi e le scarse possibilità di approvvigionamento idrico, è presente solo 1 sorgente lungo il suo cammino (fonte Schiumoli N42° 47.098 E10° 19.232), ne rendono il percorso più impegnativo di quanto si possa pensare, infatti oltre al considerevole dislivello altimetrico + 3.050 m. da Pomonte e + 3.400 da Mortaio, occorre farsi carico di una considerevole scorta d'acqua. Tranne brevi tratti si snoda interamente nel Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano (<http://www.islepark.it/>), dove il campeggio è vietato, quindi chi ha intenzione di percorrerla in più tappe dovrà effettuare varie deviazioni alla ricerca di una sistemazione per la notte.

Partenza: Imbarco a Piombino ore 08,20 circa (da confermare) con aliscafo per Cavo.

Partenza da Sesto F.no o Firenze con mezzi propri o FF.SS. (Mezzo di trasporto da definire in base al numero di partecipanti).

Se autonomi o già sull'isola: Ritrovo ore 08,50 al porto di Cavo.

Itinerario:

Primo giorno: Cavo – Porto Azzurro / Mola

Difficoltà: E /EE Km: 19/20 Dislivelli (m): 900/700 Tempi: 7 / 8 ore

Secondo Giorno: Porto Azzurro – Procchio

Difficoltà: E /EE Km: 20/21 Dislivelli (m): 900/700 Tempi: 7 / 8 ore

Terzo giorno: Procchio – M. Capanne - Pomonte

Difficoltà: E/EE Km: 19 Dislivelli (m): 1160/1148 Tempi: 7 /8 ore circa.

Quarto giorno: Rientro con mezzi pubblici a Portoferraio e ore libere a disposizione fino all'orario di imbarco del traghetto (da definire).

Difficoltà: E/EE

Ritorno: Da Portoferraio (orario da definire)

Note: Previsti tre pernottamenti in strutture ricettive a ½ pensione nelle varie località di arrivo.

I partecipanti dovranno essere equipaggiati con il necessario per i 4 gg, da portare in un unico zaino in spalla.

Iscrizione e acconto entro il 15 febbraio; saldo entro il 22 Marzo, salvo esaurimento posti disponibili (Max 30)

Prezzo da definire una volta preso contatto con le varie strutture. L'importo verrà comunicato appena disponibile tramite sito web all'indirizzo: www.caisesto.it

Verrà fatto un incontro tra i partecipanti prima della partenza per definire i dettagli della gita.

Organizzazione: Stefano Selmi cell. 3356496893 stefano.selmi@alice.it

Silvia Sarri, cell.3296116104, s.sarri@email.it

RADUNO NAZIONALE CAI DI CICLOESCURSIONISMO

L'appuntamento è organizzato dalla sezione CAI di Livorno. Le cicloescursioni lungo la fascia litoranea Livornese o Parchi. Possono partecipare anche i non soci.

Termine iscrizioni entro il 19 aprile.

Info Massimo Tuccoli cell. 336-711487

Prenotazioni – info@caitoscano.it

Cicloescursioni - giornaliere

Sabato 22: Colline Livornesi

Domenica 23: Monti Pisani

Lunedì 24: Via dei Cavalleggeri

Martedì 25: Colline Livornesi



Cicloescursione di due giorni

23-24: Da Livorno a Casciana Terme

SETTIMANA NAZIONALE DELL'ESCURSIONISMO CAI

L'appuntamento è organizzato dalla sezione di Livorno. Escursioni giornaliere su tutto l'arcipelago toscano e lungo la fascia litoranea di Livornese o parchi. Possono partecipare anche i non soci. **Termine iscrizioni il 19 aprile.** Info e prenotazioni **Gruppo Regionale Toscano:** info@caitoscano.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

RAVENNA - TREKKING DEI MOSAICI

La città di Ravenna, in epoche remote era raggiungibile solo dal mare, circondata da lagune, paludi, percorsa da vie d'acqua era inattaccabile per via di terra. Di conseguenza fu scelta fin dagli inizi del V secolo come capitale imperiale: l'Impero Romano d'Occidente prima e poi i Goti e nel 476 e, a metà del VI secolo, l'Esarca Bizantino. La presenza delle Corti imperiali e regali fecero di Ravenna la più popolosa città d'Italia del periodo, con l'edificazione di grandi opere atte a celebrare i potenti che si succedevano sul trono e la loro fede cristiana, immortalata grazie all'arte del mosaico.

Questo imponente passato è testimoniato dalle basiliche e dai battisteri di Ravenna, dove si conserva il più ricco patrimonio di mosaici dell'umanità risalente al V e VI secolo, otto dei quali –

Mausoleo di Galla Placidia, il Mausoleo di Teodorico, il Battistero Neoniano, il Battistero degli Ariani, la Cappella Arcivescovile, la Basilica di Sant'Apollinare Nuovo, la Basilica di Sant'Apollinare in Classe, la Basilica di San Vitale – sono stati dichiarati dall'Unesco Patrimonio dell'Umanità.

Il nostro itinerario si snoda attraverso i monumenti paleocristiani e bizantini lungo il tracciato delle antiche acque, tra canali antichi mercati antichi mulini e lavatoi che sono oggi vie, piazze e caratteristici borghi del centro storico

Note: Pranzo a sacco.

Difficoltà: T

N.B.: effettueremo il viaggio in **pullman** e in tal modo potremo visitare anche la Basilica di S. Apollinare in Classe posta circa 10/12 km fuori città, nella pineta di Classe.

Se non si raggiunge un numero congruo di partecipanti il viaggio sarà effettuato in **treno**.

Il programma dettagliato con percorsi e orari sarà messo a disposizione sul sito www.caisesto.it e sul notiziario Il Rompistinchi.

Direttori: Elisabetta Tombelli, tel. 055.4211670 – Tiziana Bellini 055.4212370



TERRITORI DA CONSERVARE: PANIA DI CORFINO

Il Parco dell'Orecchiella si trova sul versante appenninico della Garfagnana ed è un'area protetta dal Corpo Forestale dello Stato, composta da imponenti foreste di faggio, castagno ed abeti ancora oggi popolate da numerose specie di animali selvatici. Il massiccio montuoso della Pania di Corfino si erge al centro del Parco, tra le Apuane e l'Appennino, in una zona che comprende ben tre riserve naturali: la Pania di Corfino, l'Orecchiella e il Lamarossa. Dal Rifugio Isera saliremo sul sentiero CAI 62 fino all'Orto Botanico "Pania di Corfino" che raccoglie, tutela e conserva la flora autoctona (spesso rara ed in via di estinzione) dell'Alto Appennino Lucchese; la visita guidata dell'Orto ci consentirà di attuare una breve escursione naturalistica, attraverso la ricreazione degli ambienti naturali dell'Alto Appennino Lucchese quali le brughiere, le rupi, i macereti, le torbiere, i pascoli ed i boschi. Terminata la visita proseguiremo verso la vicina vetta della Pania di Corfino da cui riscenderemo attraverso il sentiero CAI 64 compiendo un anello.



Partenza: Da Calenzano parcheggio di fronte al Carrefour alle ore 7 con arrivo previsto al Rif. Isera alle ore 9.30.

Partenza: Da Calenzano parcheggio di fronte al Carrefour alle ore 7 con arrivo previsto al Rif. Isera alle ore 9.30.

Itinerario: Rif. Isera (1193 m) - Orto Botanico (1340 m) - Pania di Corfino (1603 m) - Sella di Campaiana (1499 m) - Rif. Isera (1193 m).

Dislivello: 400 m

Tempo: 3 h (esclusa visita guidata all'Orto Botanico)

Difficoltà: E

Ritorno: Dal Rif. Isera alle ore 16 con rientro previsto a Calenzano per le ore 18.30.

Note: Uscita con mezzi propri a costo condiviso. Il prezzo della gita non comprende il biglietto di ingresso all'Orto Botanico.

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

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

MONTE MORELLO - PULIZIA SENTIERI

domenica 14 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



FORESTA DI BERIGNONE

La foresta di Berignone - Tatti, si estende per 2170 ettari nella Val di Cecina. Si tratta di una zona protetta come riserva naturale della Regione Toscana, istituita nel 1995.

Fin dall'antichità la foresta è stata sfruttata da boscaioli e carbonai e riserva di legname da utilizzare nelle caldaie per l'estrazione del sale nella vicina Saline di Volterra. Durante il medioevo, Berignone era sede di ben 3 castelli tutti di proprietà dei potenti vescovi di Volterra. Tra tutti il Castello dei Vescovi (noto anche come "Torraccia") (sec.X) i cui resti, situati su un alto sperone (231 m.) conglomeratico a dominio della confluenza tra il Botro al Rio e il T.Sellate, evocano ancora oggi il ricordo delle prolungate e violente contese medievali fra i



Vescovi volterrani e il Comune cittadino. Il castello, già sede di un'importante zecca volterrana fu più volte distrutto e riedificato finché a partire dal XVI sec. fu completamente abbandonato. Del castello emergono tracce dal '896, quando venne donato da Aldobrando, marchese di Toscana, ad Alboino, vescovo di Volterra.

I boschi di Berignone furono luogo di nascita e di lotta dei primi raggruppamenti partigiani, e teatro della formazione che aderì alla "III Brigata Garibaldi".

I boschi meritano una particolare considerazione, sia per la loro maestosa estensione, sia per la varietà di piante che essi ospitano. Leccio, corbezzolo, fillirea, ginepro, lentisco, mirto, erica, viburno, sono le specie più diffuse alle quali si associano altre caducifoglie come querce, cerro e rovere. Sui versanti più freschi e più alti è presente l'acero campestre, l'orniello, il carpino nero. Anche il patrimonio della vegetazione erbacea è molto ricco: bucaneve, ranuncoli, viole, primule, cisti, ellebori, rose canine e numerose orchidacee. Molte anche le specie di mammiferi: cinghiali, caprioli, daini, mufloni, istrici, tassi, faine, donnole e scoiattoli. Numerosi gli uccelli stanziali e migratori e i rapaci notturni e diurni. Si rileva anche la presenza di lupi.

Partenza: Da Sesto F.no parcheggio di fronte al Carrefour alle ore 7.30 con arrivo previsto a Mazzolla alle ore 9

Itinerario: Il Capannone, fiume Cecina al Masso delle Fanciulle, podere Casinieri, la Torraccia, il Capannone.

Tempo: 5 h 30'

Difficoltà: EE

Ritorno: Da Mazzolla alle 17 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, cell. 3335662468, silvio.bacci@gmail.com

Direzione gita per Oltre l'Ostacolo: Massimo Polignano 3488816825 max.polix@gmail.com
Fabrizio Tinti 3337527835 fabrizio_tinti@alice.it

MONTE MORELLO INTERSEZIONALE CON LA SEZIONE DI PISTOIA

Il complesso collinare e montano di Monte Morello è situato a Nord Ovest di Firenze ed 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 ed 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 si adattano bene alla pratica della mountain bike.

Partenza: Da Sesto Fiorentino parcheggio in via Campo di Doccia alle h 7,30 Partenza h 8

Itinerario: Colonnata (84 m) - Quinto (98 m) - Palastreto (150 m) - Carmignanello (346 m) - P. te Spartimoglie sent. 3 (370 m) - sent. Skilift (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)- Ple.Leonardo da Vinci (595 m)-bivio sent. 2b (590 m) sent.3 (518 m)- La Torrigiana (355 m)- Ponte delle Volpi(127m)- Colonnata(84m)

Lunghezza: km 33

Tempo: h 6 circa

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 -EEA- AE-C Stefano Landeschi cell. 338-2946947 stefano_landeschi@tin.it - info@caisesto.it Gabriele Di Pietro cell. 328-8233021 gabriele.dipietro@alice.it - mtb.caipistoia@gmail.com



Pizzeria

Merende

Ristorante

Bar

CARAVANSERRAAGLIO

*APERTI
anche in inverno!*

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

BADIA DI MOSCHETA - CASCATE DEL ROVIGO

La valle dell'inferno è una delle aree più selvagge del Mugello, oltre ad una ricca vegetazione integrale, sono presenti molte specie di fauna tra cui l'Aquila reale ed il Lupo appenninico che da sempre vive in queste terre. Partiamo dalla Badia di Moscheta, fondata nel 1034 dal beato Rodolfo del Galigai, dell'ordine Vallombrosano di S. Giovanni Gualberto. Della costruzione originaria resta solo un muro con un'arco spezzato.

Attraverseremo un territorio una volta molto curato per la coltivazione del castagno, infatti troveremo diversi metati per l'essiccazione e mulini per la macinatura.

"Ho sempre negli occhi quella strada con il sole...

Il primo mattino, le fonti dove mi hai fatto bere, la

terra che si mescolava ai nostri baci, quell'abbraccio profondo della luce". Così Sibilla Aleramo ricorda in un lettera a Dino Campana, la breve stagione del loro amore vissuto in questi luoghi quasi cento anni fa.



Partenza: Da Sesto F.no parcheggio di fronte al Carrefour alle ore 7.30 con arrivo previsto a Badia di Moschea alle ore 9.00

Itinerario: Da Badia di Moschea si va verso il mulino sul torrente Veccione si prende a destra il sentiero 713 che percorre la Valle dell'inferno fino al Mulinaccio dove incontriamo il torrente Rovigo che seguiremo passando per la Lastra dove il Rovigo forma delle magnifiche vasche molto frequentate in estate per la bellezza delle loro acque, seguiremo il Rovigo per un'ora circa fino alle cascate. Tornando indietro di poche centinaia di metri prenderemo il sentiero con il quale raggiungeremo il rifugio dei Diacci, scendendo passeremo sotto la cascata dell'Abbraccio per arrivare al mulino dei Diacci da dove prima costeggiando il torrente e poi in leggera salita raggiungeremo il rifugio La Serra, rifugio non custodito. Da qui per il sentiero 713 ritorneremo a Badia di Moscheta.

Tempo: 6 h

Difficoltà: EE

Ritorno: Da Badia di Moscheta 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: ASE Silvia Sarri cell 329 6116104 s.sarri@email.it

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

PUNTA QUESTA

Assieme al vicino Torrione Figari, la Punta Quèsta è la quota più pronunciata ed elevata della lunga cresta dei Pradacetti, che scende dalla Forbice fino alla confluenza di due tra i più selvaggi valloni apuani: il Canal Fondone e il Canale degli Alberghi. La posizione particolare, staccata dallo spartiacque principale, consente di osservare da un'ottima angolazione gli aspri pendii meridionali della cresta apuana, dal M. Grondilice, al M. Cavallo passando per il M. Contrario.



Partenza: Da Calenzano "Carrefour" alle ore 6 con arrivo a Vinca alle ore 8.30.

Itinerario: CAI 153 (928 m) - Bivio (1050 m) - Capanna Garnerone (1260 m) - CAI 153 (1300 m) - Foce Rasori (1317 m) - Piazzola elicottero (1332 m) - CAI 168 (1320 m) - Deviazione (1325 m) - Forcella (1470 m) - Punta Questa (1524 m) - Forcella (1470 m) - Deviazione (1325 m) - CAI 168 (1320 m) - Piazzola elicottero (1332 m) - Foce Rasori (1317 m) - CAI 37 / CAI 173 (1300 m) - Foce di Navola (1293 m) - Foce di Vinca (1333 m) - Bivio (1275 m) - CAI 38 a destra, (est) - Sentiero forestale CAI 38 - Bivio (1050 m) - CAI 153 (928 m).

Tempo: 7 h 30'

Difficoltà: EE Passaggi di I / II Grado

Ritorno: Da Vinca alle ore 16.00 con arrivo previsto Calenzano "Carrefour" alle ore 18.30 circa

Note: Pranzo a sacco. **Indispensabili scarpe con ottime soles (Vibram), mancanza di vertigini e passo fermo, capacità individuale di saper fare una doppia, imbrago, casco, materiale necessario per una doppia, (1 Longe da 120 cm, 4 moschettoni a ghiera, 1 piastrina gigi, 1 cordino per nodo machard). Il materiale deve essere omologato alle norme vigenti.**

Direttori: Gianni Bruno, +39 331 3652307 - Paolo Cozzi, +39 335 8012230

MONTE MORELLO - PULIZIA SENTIERI

domenica 18 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, 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 25 giugno

FESTA DELLA MONTAGNATERAPIA FIORENTINA 3ª EDIZIONE, A CURA DEL CAI DI SESTO F.NO

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).

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

Fabrizio Tinti 3337527835 fabrizio_tinti@alice.it

PRESANELLA - LA GRANDE PARETE NORD

Il Gruppo della Presanella è un supergruppo delle Alpi Retiche meridionali, la sua vetta più elevata, Cima Presanella, ha un'altitudine di 3558 metri s.l.m.

La Presanella è costituita da un'unica dorsale principale, disposta prevalentemente in direzione ovest-est, lungo la quale svettano le cime principali. La dorsale, che inizia alla Punta di Lago Scuro (3166 m), alla testata della Val Presena, si innalza fino alla Cima Presanella (3558 m), punto più elevato della catena. Oltre la vetta più alta, la dorsale prosegue, mantenendosi al di sopra dei 3000 metri di quota, sino alla Cima Scarpaco (3252 m), per poi abbassarsi progressivamente in una serie di rilievi di minore altezza.

Programma:

Sabato: Partenza ore 8.00 dal parcheggio Carrefour di Calenzano con mezzi propri – direzione Trento/Vermiglio (arrivo previsto ore 13.00).

Lasciate le macchine si raggiunge il rifugio Denza in circa un ora e mezzo grazie al comodo e affascinante sentiero SAT n. 233. Quest'ultimo sviluppa solamente 400 mt di dislivello ed è molto suggestivo, è infatti una ex mulattiera austriaca della prima guerra mondiale che attraversa una galleria passando sotto una piccola cascata. La sistemazione avverrà presso il rifugio Denza che si trova a quota 2298, ai piedi della morena del ghiacciaio della Presanella (Alpi Retiche). Sopra al terrazzo sul quale si erge il rifugio c'è un tipico laghetto alpino molto suggestivo quando il cielo limpido permette alle sue acque di riflettere la Presanella in tutta la sua bellezza.

Domenica: Sveglia e colazione – salita di uno degli itinerari che percorrono la dorsale della Presanella raggiungendo le due cime principali (Presanella 3'558 m e Vermiglio 3'458 m).

Alcune proposte di salita:

- Normale (PD+)
- Alpenliebe (D)
- Canalone Weissbaumer (AD)
- Faustinelli (D)
- Spigolo Centrale (PD)
- Scivolo Nord (AD+)
- Cresta est (AD)

E tante altre fruibili al link <http://www.rifugiodenza.com/ascensioni2/>

Ritorno: Rientro a Firenze a discrezione o in alternativa ritrovo al rifugio Denza per la discesa alle ore 15 circa.

Note: I partecipanti alla gita devono **firmare il consenso informato** ed 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.**

I dislivelli e la lunghezza degli itinerari proposti sono tali da rendere necessaria una buona preparazione fisica e l'abitudine agli sforzi prolungati in quota.

Iscrizioni tassative e versamento della caparra di € 15,00 entro il 31 maggio 2017.

Direttori gita: IS. Filippo Martinelli cell. 335-275182 filippomartinelli74@gmail.com

IS Gianni Bruno cell. 393-0656653 giannibruno.fi@gmail.com

Chiara Testa cell. 349-6406690 chiara.testa1@gmail.com



LE APUANE

Un altro gioiello tra le guglie della Montagne più Montagne della nostra bella regione.

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).



Direzione gita: Massimo Polignano 3488816825
max.polix@gmail.com - Fabrizio Tinti 3337527835 fabrizio_tinti@alice.it

MONTE MORELLO - PULIZIA SENTIERI

domenica 9 luglio

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



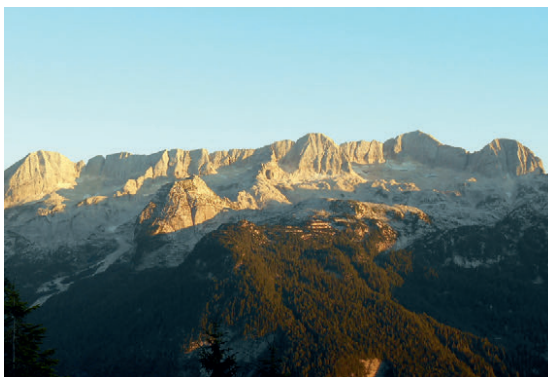
50041 CALENZANO (FI)
Via dell'Albereto, 51/53
Tel. 055.8825350/1
Fax 055.8873267



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

FERRATA JULIA, MONTE CANIN

Situato nelle Alpi Giulie Occidentali il M. Canin è formato da un lungo complesso di creste su cui corre il confine Italo-Sloveno. Negli altopiani del Canin, di marcata formazione carsica, nei millenni l'acqua ha scavato numerosi canali, profondi solchi e antri oscuri, alcuni annoverati fra i più profondi nel mondo carsico. Inoltre l'altissima quantità di perturbazioni provenienti da sud-ovest vi permettono la permanenza del ghiacciaio più orientale dell'arco alpino, il cui limite inferiore, poco sotto i 2000 m di altitudine, lo rende fra i più bassi.



Sabato raggiungeremo il Rifugio Gilberti tramite il sentiero 635 per poi intraprendere, nel pomeriggio, una parte del percorso geologico fino all'imbocco dello spettacolare abisso Boegan. Dal rifugio, il giorno seguente, saliremo alla cima del Canin percorrendo l'esteso nevaio del ghiacciaio e la ferrata Julia; il rientro è previsto dal versante sloveno, attraverso il Kaninski Podi, chiudendo l'anello al rifugio Gilberti e scendendo infine a Sella Nevea.

Sabato: Partenza da Calenzano parcheggio di fronte al Carrefour alle ore 6 con arrivo previsto a Sella Nevea alle ore 11.

Itinerario: Sella Nevea (1172 m) - Rif. Gilberti (1850 m) - Sentiero geologico

Dislivello: 900 m

Tempo: 2 h + 3 h

Difficoltà: E

Domenica: Partenza dal Rifugio Gilberti alle ore 7.

Itinerario: Rif. Gilberti (1850 m) - M. Canin (2585 m) - Sella Prevala (1966 m) - Rif. Gilberti (1850 m) - Sella Nevea (1172 m)

Dislivello: 900 m

Tempo: 8 h

Difficoltà: EEA

Ritorno: Da Sella Nevea alle ore 15 con arrivo previsto a Calenzano alle ore 20.

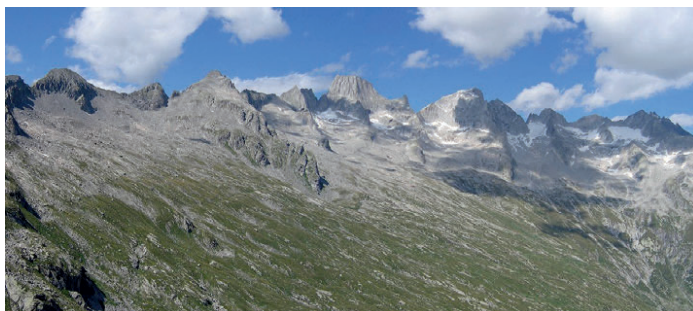
Note: Il prezzo della gita comprende il trattamento di mezza pensione e il viaggio con mezzi propri a costo condiviso. **I partecipanti devono equipaggiarsi di: casco, imbrago, 2 cordini, 2 moschettoni a ghiera, kit da ferrata, piccozza e ramponi.**

Direttori: ASE Mannocci Emanuele, mannocciemano@gmail.com, cell. 333.3917963

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

VAL MASINO

Nel cuore della 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 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 giungere 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 8.00 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 8.00 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.

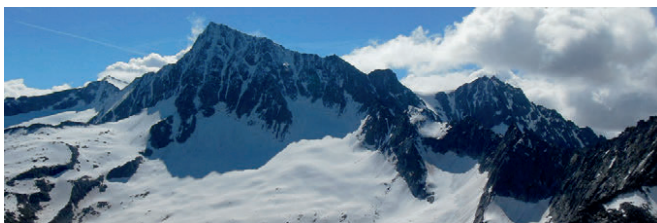
Direttori:

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

AE Fabiano Magi, magifabiano@gmail.com, 3668370038.

MONTE ADAMELLO

Il M. Adamello (3.539 m) è la cima più elevata di tutto il Gruppo dell'Adamello e domina la grande distesa ghiacciata del Pian di Neve, il più esteso ghiacciaio italiano. La salita per la via normale dal Rif. Garibaldi rappresenta un percorso alpinistico piuttosto lungo e con varie difficoltà, soprattutto in stagione avanzata, per la presenza di ghiaccio



e tratti rocciosi, nonché crepacci nella zona del M. Falcone.

Considerato il notevole dislivello in salita e in discesa, la lunghezza, la presenza di neve e ghiaccio e le difficoltà, la gita è riservata ad alpinisti/escursionisti esperti e ben allenati.

Primo giorno:

Ritrovo al parcheggio Carrefour di Calenzano alle ore 5.45, partenza per Malga Caldea arrivo previsto alle ore 11.00.

Descrizione della salita:

Malga Caldea (1584) Rif. Garibaldi (2553) h 4.00

Dai parcheggi presso Malga Caldea (1584 m) si imbuca la strada di servizio delle dighe che, risale con ampi tornanti sul versante sinistro della valle. Si continua a seguire la strada, (sentiero n° 11) da qui in avanti sterrata, che costeggia i laghi dell'Avio e Benedetto. Al termine del secondo lago, una breve salita conduce a Malga Lavedole (2044 m, 1.45 ore). Da qui le indicazioni per il rifugio Garibaldi, un ultimo tratto conduce verso la diga del lago artificiale del Venerocolo, dove a breve distanza sorge il rifugio Garibaldi (2553 m, 4 ore). Tempo di salita 4 h. Dislivello 1000 m. Difficoltà E.

Secondo giorno:

Rif. Garibaldi (2553) al Monte Adamello (3554) passando dal Passo Brizio e dal Passo degli Italiani h.5.30 Partenza alle ore 4.45 dal rifugio, ci si dirige verso la diga e la si oltrepassa, portandosi sull'opposto lato del lago del Venerocolo, si riprende il sentiero n° 11 che ci porta ai piedi della ferrata. Da qui, in circa 20 minuti si accede al passo Brizio (q. 3149 m) (h 2.00). Oltrepassato il passo, si scende nella vedretta del Mandrone, e si sale a destra lungo il margine del ghiacciaio fino a quando è possibile salire sulla cresta che ci porta al Passo degli Italiani. Al di là del passo, si accede al Pian di Neve, si passa sotto la vetta del Monte Falcone, fino ad arrivare ai piedi delle roccette con passaggi di I° e II° grado, e da qui alla vetta dell'Adamello.

Discesa:

La discesa ripercorre a ritroso il percorso dell'andata fino a Malga Caldea

Tempo salita 5/6h. Dislivello in salita 1000 m.

Tempo discesa 5h al Rif. Garibaldi + 2.30h a Malga Caldea

Dislivello in discesa 2000 m.

Difficoltà: EEA – A – II – PD+

Attrezzatura: I partecipanti alla gita devono equipaggiarsi di casco, imbracatura, corda, cordini per longe e prusik, moshettoni, ramponi e piccozza.

Direttori:

Cesare Bartolozzi, cesare.bartolozzi@yahoo.it- 3392755619

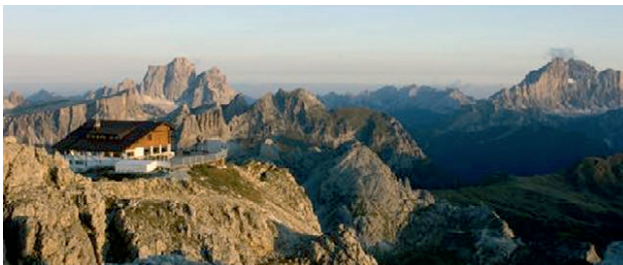
AE Fabiano Magi, magifabiano@gmail.com - 3668370038

ASE Emiliano Mannocci, mannocciemanuele@gmail.com - 3333911796

LE DOLOMITI D'AMPEZZO GRUPPO DEL FALZAREGO E 5 TORRI

L'area che si sviluppa attorno a Passo Falzarego e Passo Giau, è una delle più suggestive delle Dolomiti.

Situata in parte nel comprensorio del Parco Naturale delle Dolomiti d'Ampezzo e confinante con il Parco Naturale di Sennes e Fanes, offre numerose attrattive tra cui molte vie alpinistiche storiche e uno dei più grandi musei di guerra di tutti i tempi, ampio 5 km e composto dai musei all'aperto del Lagazuoi, delle Cinque Torri, del Sasso di Stria e dal



museo del Forte Tre Sassi. Questa zona fu infatti teatro di molte battaglie della Prima Guerra Mondiale che, ancora oggi, porta i segni del suo passaggio date dalle numerose trincee che vi sono nella zona. Uno dei gruppi montuosi più suggestivi di questo parco dolomitico sono sicuramente le Cinque Torri, talvolta dette anche *Cinque Torri di Averau*, che appartengono al complesso montuoso del gruppo del Nuvolau. Come tutte le formazioni montuose della zona, sono formate da roccia Dolomia ed il complesso ha cinque speroni di roccia (da cui deriva il nome) e un'altitudine massima di 2.361 m s.l.m. (*Torre Grande*).

Venerdì: Ritrovo ore 7.50 presso il parcheggio Carrefour Calenzano, partenza ore 8 con mezzi propri, arrivo previsto all'Hotel Al Sasso di Stria in zona Passo Falzarego ore 13/13:30 circa, Tel. 0436/7135 – info@sassodistria.it – www.sassodistria.it (o altra sistemazione nell'area in relazione al numero dei partecipanti) con formula di mezza pensione. Possibile arrampicata in falesia sul Sas de Stria

Sabato: Giornata dedicata all'arrampicata sulle pareti del Falzarego e del Sas de Stria

Domenica: Trasferimento nelle vicine Cinque Torri con itinerari a scelta . Alcune proposte di salita di più tiri:

- Sas de Stria (2.477 m):
- Spigolo Sud IV
- Via Ultima Tule 6b (via sportiva)
- Falzarego-Lagazuoi (circa 2.835 m):
- Via del Buco – Piccolo Lagazuoi IV+;
- Via Ardizzon – Trapezio V-
- Via Vonbank - Piccolo Lagazuoi V-
- Cinque Torri (2.361 m):
- Via delle Guide – Torre Grande IV-;
- Via Apollonio – Torre Barancio IV+

Ritorno: Rientro a Firenze a discrezione o in alternativa ritrovo al rifugio Cinque Torri consigliato entro le 14.00, partenza massima ore 16.00, arrivo previsto ore 21.00

Note: Probabile pernottamento all'Hotel Al Sasso di Stria con trattamento previsto 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 la liberatoria; sarà inoltre necessario indicare all'atto di iscrizione le principali esperienze di arrampicata su roccia relative agli ultimi 2 anni

Iscrizioni tassative e versamento della caparra di € 15,00 entro il 31 luglio 2017.

Direttore: IS Laura Chini cell. 3336618425, g.a.bravimalenti@gmail.com
IS Paolo Cozzi cell. 3358012230, Paolo.Cozzi@everris.com
IA Andrea Angelini cell. 3334348858, aangelini2002@virgilio.it

SASSO DI BOSCONERO E MESSNER MOUNTAIN MUSEUM DOLOMITES

Due giorni nelle Dolomiti di Zoldo dove sarà possibile salire una via normale e visitare il Messner Mountain Museum Dolomites posto sulla vetta del M. Rite.

“Il museo nelle nuvole” allestito in un forte della Grande Guerra e dedicato all'elemento roccia, racconta la storia dell'esplorazione e dell'alpinismo dolomitico attraverso dipinti e oggetti d'epoca; inoltre conserva testimonianze fossili sull'origine della roccia dolomitica.

La mattina del sabato visiteremo il museo (servizio navetta da passo Cibiana) e nel pomeriggio raggiungeremo con due ore di cammino il rifugio Bosconero.

Il giorno seguente saliremo al Sasso di Bosconero, vetta più alta dell'omonimo gruppo, dapprima per ripido ghiaione, poi per cenge e pendii lungo tracce e roccette (passaggi di I grado), rientrando per lo stesso itinerario. In caso di maltempo il programma potrebbe invertirsi.



Sabato: Partenza da Calenzano parcheggio di fronte al Carrefour alle ore 5.30 con arrivo previsto a Forno di Zoldo per le ore 9.30; partenza da Pontesei per Rif. Bosconero prevista per le ore 15.

Itinerario: Forcella Cibiana - MMM Dolomites (navetta); Pontesei (807 m) - Rif. Bosconero (1457 m)

Dislivello: 650 m

Tempo: 2 h

Difficoltà: E

Domenica: Partenza dal Rif. Bosconero alle ore 7.

Itinerario: Rif. Bosconero (1457 m) - Forcella de la Toanella (2150 m) - Sasso di Bosconero (2468 m) - Forcella de la Toanella (2150 m) - Rif. Bosconero (1457 m) - Lago di Pontesei (807 m)

Dislivello: 1000 m

Tempo: 7 h

Difficoltà: EE

Ritorno: Da Pontesei alle ore 16 con arrivo previsto a Calenzano alle ore 20.00.

Note: Il prezzo della gita comprende il trattamento di mezza pensione e il viaggio con mezzi propri a costo condiviso, sono esclusi il costo della navetta e l'ingresso al museo.

Direttori: ASE Mannocci Emanuele, mannocciemano@gmail.com, cell. 333.3917963

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

MONTE MORELLO - PULIZIA SENTIERI

domenica 10 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



PROGETTO OLTRE L'OSTACOLO

domenica 10 settembre

MONTE AMIATA

Ovvero una bella escursione tra i boschi di quello che ci piace definire il nostro Wyoming.

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).

Direzione gita:

Massimo Polignano 3488816825 max.polix@gmail.com

Fabrizio Tinti 3337527835 fabrizio_tinti@alice.it



CICLOESCURSIONISMO

domenica 24 settembre

RADUNO REGIONALE TOSCANO IN MTB

ALLA SCOPERTA DELLA MONTAGNOLA SENESE CON LE SUE PIEVI, EREMI E CASTELLI

Per informazioni: ASE-C Antonio Burroni cell. 338-3061283 email antonio.burroni@gmail.com

Info e prenotazioni tel: 0577- 2700666 email mtbcaisiena@gmail.com

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

Tempo: 3 h 30'

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



GRONDILICE PER LA CENGIA GARNERONE

La Cengia Garnerone è l'insieme di cenge e rampe che, dal canale del Gobbo alla finestra del Grondilice, solca l'intero gruppo del Garnerone. L'itinerario permette un'inusuale traversata ascendente a metà fra l'omonima cresta e le numerose Guglie della Vacchereccia.

Al termine della cengia saliremo al M. Grondilice per la via normale (passi di 1 grado) e ridiscenderemo fino al parcheggio attraverso la rinnovata Capanna Garnerone (fonte perenne in loco).

Uscita a numero chiuso su tracce non segnate e terreno impervio, destinata ad escursionisti esperti.

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

Itinerario: Vinca (928 m) - innesto sent. 37 - cengia Garnerone - Finestra del Grondilice (1743 m) - M. Grondilice (1808 m) - Finestra del Grondilice (1743 m) - Capanna Garnerone (1261 m) - Vinca (928 m)

Dislivello: 1000 m

Tempo: 7 h

Difficoltà: EE

Ritorno: Da Vinca alle ore 17 con arrivo previsto a Calenzano alle ore 19.

Note: Uscita con mezzi propri a costo condiviso. Sosta merenda a Vinca.



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

BOCCA DI MAGRA - LERICI

Uno dei parchi più sorprendenti d'Italia si trova là dove la Liguria lascia il posto alla Toscana e all'Emilia. Mediterraneo e solare, il Parco Montemarcello – Magra offre atmosfere diverse lungo il corso del Magra e del Vara. Macchia mediterranea, scogliere, boschi di pino d'Aleppo, vastissimi panorami



verso l'Appennino e le Apuane e la costa ci permetteranno di trascorrere una giornata immersi nei colori e profumi di una poco conosciuta porzione della nostra bella Penisola.

Partenza: Da Calenzano “Carrefour” 06' 30 con arrivo a Bocca di Magra 08' 30 circa

Itinerario: Chiesa S. Andrea Bocca di Magra – Sentiero **434** – Spiaggia di Punta Bianca – Sentiero **444** – Sentiero **436** – Spiaggione del Corvo – Sentiero **444** – Sentiero **439** – Tellaro – Sentiero **431** – Fiascherino – Sentiero **433** – Lerici

Tempo: 7 h

Difficoltà: E

Ritorno: Da lerici alle ore 17 con arrivo previsto Calenzano “Carrefour” alle ore 19.30 circa

Note: Pranzo a sacco. **Indispensabili scarpe con soles (Vibram Tassellate)**

Mezzi di trasporto: Se verrà raggiunto un numero idoneo con Pulman che ci preleverà al termine del trek a Lerici, in caso contrario con automezzi propri e Pulman di Linea per il ritorno a Bocca di Magra

Direttori: Silva Sarri +39 3296116104 - Gianni Bruno +39 3313652307

LE MURA DI LUCCA

Una piacevole passeggiata per fare anche noi un'esperienza di trekking urbano o quasi.

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).

Direzione gita:

Massimo Polignano 3488816825 max.polix@gmail.com

Fabrizio Tinti 3337527835 fabrizio_tinti@alice.it



L'ISOLA CHE NON C'È (per ora...)

Programma da definire.

Organizzazione: Franco Checcucci - 336677828, checcucci.franco@gmail.com;

Andrea Giorgetti - 3356952117, doctor.george@tin.it

MONTE MORELLO - PULIZIA SENTIERI

domenica 15 ottobre

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

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 22 ottobre

LE BALZE DEL VALDARNO

Il Valdarno superiore è stato caratterizzato da due fasi lacustri, una circa 5 milioni di anni fa e l'altra circa 2 milioni di anni fa, con tracce costituite dai dirupi dovuti all'erosione delle sabbie dell'antico fondale, le cosiddette Balze, presenti nelle zone di Terranuova, Pian di Scò, Reggello, Loro Ciuffenna e Castelfranco di Sopra. La valle riempitasi di sedimenti attraversa l'attuale fase fluviale con l'Arno. La passeggiata avverrà nella zona intorno a Castelfranco di Sopra, percorrendo prevalentemente il sentiero cai 51, in mezzo a spettacolari pinnacoli di sabbie che si colorano seconde le ore dal giallo all'arancione.

Partenza: Da Calenzano parcheggio Carrefour 8.30

Itinerario: Piantravigne (270 m) – Riguzze (170 m) – Il Casone (160 m) – Castelfranco di Sopra (277 m) – Badia di Soffena (280 m) – Riguzze (170 m) – Piantravigne (270 m)

Tempo: 4 h, circa 12 km

Difficoltà: E

Ritorno: Da Piantravigne ore 16.00

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

Direttori: Luca Buttafuoco tel 3394240001, luca.buttafuoco@gmail.com



ESCURSIONISMO

domenica 29 ottobre

MONTE SAGRO DALLO SPALLONE

Il Monte Sagro, montagna simbolo di Carrara, è una delle cime più frequentate e panoramiche delle Alpi Apuane. L'uscita prevederà un anello con salita dell'aerea cresta Sud, detta dello Spallone, e discesa per la via normale. L'itinerario, destinato a chi ha passo fermo ed assenza di vertigini, permette un'appagante salita con a sinistra il mare e a destra le rocciose apuane settentrionali.

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

Itinerario: Foce di Pianza (1272 m) - Foce della Faggiola (1452 m) - Poggio della Signora (1568 m) - M. Spallone (1639 m) - M. Sagro (1717 m) - Foce di Pianza

Dislivello: 600 m

Tempo: 5 h

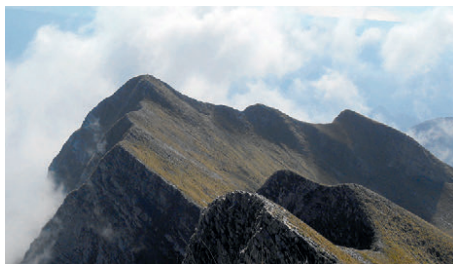
Difficoltà: EE

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

Note: Uscita con mezzi propri con costo condiviso.

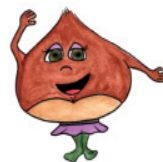
Direttori: ASE Mannocci Emanuele, mannocciemaneuele@gmail.com, cell. 333.3917963

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



SBALLOTTATA

La sbalottata, 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.



SESTO FIORENTINO E DINTORNI

Un trekking urbano sulle strade di casa, a zonzo per i borghi che costituiscono di fatto il tessuto urbano di Sesto Fiorentino. Una passeggiata attraverso i vicoli, le corti, le viuzze, le case che custodiscono inattesi gioielli d'arte e conservano la memoria di piccole Storie di vita quotidiana..

Itinerario: Sesto – Settimello - Colonnata - Querceto – Quinto – ecc... non necessariamente nell'ordine

Note: Eventuale pranzo a sacco. Viaggio con mezzi propri

Difficoltà: T

Note: percorsi e orari non ancora definiti. Il programma dettagliato sarà messo a disposizione dei partecipanti presso la sezione e sarà pubblicato sul sito www.caisesto.it e sul notiziario Il Rompistinchi

Direttori: Elisabetta Tombelli, tel. 055.4211670 – Tiziana Bellini 055 4212370



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

ANELLO DI MONTE GIOVI

Il Monte Giovi (nome originario "Monte di Giove") è un complesso montuoso formato da territori della media montagna. È posto sui prolungamenti della dorsale appenninica di Monte Morello e Monte Senario, dorsale che separa il Mugello dal Valdarno e dalla bassa Val di Sieve. L'area di Monte Giovi è un luogo di indubbio interesse naturalistico, che, a dispetto della quota non troppo elevata (la cima di Monte Giovi è a 992 m), presenta caratteristiche tipicamente montane, come i fitti boschi di castagni e faggi. Viene chiamata la montagna dei "Ribelli", per le bande di giovani partigiani che trovarono nel Monte Giovi il territorio adatto a pianificare la loro voglia di riscatto,



e per la figura di Don Milani, che diede vita a una scuola rivoluzionaria. Per questo sul Monte Giovi è stato istituito un parco dedicato alla guerra di liberazione chiamato "Parco culturale della Memoria" che affida a questo territorio la "memoria" delle vicende susseguitesi nella recente storia della Resistenza e l'esperienza didattica e sociale della scuola di Don Lorenzo Milani a Barbiana. Altro scopo del parco è il recupero della viabilità rurale, ripristino di corsi d'acqua, oltre a obiettivi di animazione culturale e sociale. Sulla parte più alta di Monte Giovi sono stati rinvenuti reperti riferibili a olle (*anfore romane in terracotta*) e ceramiche domestiche oltre ad alcuni frammenti di bucchero (*un tipo di ceramica nera e lucida*) che attestano l'esistenza di un insediamento etrusco per i quali si è ipotizzato che Monte Giovi, oltre ad aver rappresentato un'area fortificata all'interno del cosiddetto *ager Faesulanus*, sia stato anche un luogo di culto.

Partenza: da Sesto F.no parcheggio di fronte al Carrefour alle ore 8.00 con arrivo previsto ad Acone alle ore 9.30

Itinerario: Il percorso inizia da Acone (m 477), prosegue per Casa Mora (m 470), Poggio Capannucci (m 631), Tamburino (m 804), raggiungendo poi la cima del M.Giovi (m 992). Si scende passando per S. Giusto (m 911), Case Peretola, La Cupola (m 591), fino a ritornare ad Acone dove potremo fare merenda a casa Paoletti.

Tempo: 4 h

Dislivello: metri 522 in salita, metri 522 in discesa

Difficoltà: E

Ritorno: da Acone alle ore 16, con arrivo previsto a Sesto F.no alle ore 17.30.

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

Direttore: Riccardo Paoletti cell. 3317670253, email: paoletti.r@tiscalinet.it

SCI

giovedì 7 - domenica 10 dicembre

GHIACCIAIO DI SÖLDEN

È la classica e **fantastica 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 7: 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 8: Giornata dedicata interamente allo sci.

Sabato 9: Giornata dedicata allo sci.

Domenica 10: 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. in ogni modo intorno ai 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

MONTE MORELLO - PULIZIA SENTIERI

domenica 10 dicembre

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