

**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**Sezione di Sesto Fiorentino**



**PROGRAMMA**  
**2023**

# CLUB ALPINO ITALIANO

## Sezione di Sesto Fiorentino

c/o "Casa Guidi", Via G. Veronelli 1/3  
50019 SESTO FIORENTINO (FI)  
Tel. e Fax 055440339 (in orario di apertura)  
[info@caisesto.it](mailto:info@caisesto.it)

### ORARIO DI APERTURA

Lunedì ore 21.15 - 22.30  
Mercoledì ore 18.30 - 19.30 (solo da gennaio a marzo)  
Venerdì ore 21.15 - 22.30



[www.caisesto.it](http://www.caisesto.it)



[www.instagram.com/caisestoflorentino](https://www.instagram.com/caisestoflorentino)



[facebook.com/caisestoflorentino](https://facebook.com/caisestoflorentino)

IBAN CAI Sesto: IT51Z0867338100000000400576

Per i bonifici relativi alle gite, si chiede di specificare nella causale il luogo e la data dell'escursione.

Per il pagamento del bollino 2023 con bonifico, scrivere per avere informazioni sulle modalità a: [info@caisesto.it](mailto:info@caisesto.it)



# CLUB ALPINO ITALIANO

## Sezione di Sesto Fiorentino

### PROGRAMMA 2023

#### ALPINISMO/ARRAMPICATA

*marzo-settembre:* Corso arrampicata AL2  
*ottobre-novembre:* Corso arrampicata AL1  
*novembre-dicembre:* Corso età evolutiva

#### ALPINISMO IN AMBIENTE INNEVATO

*5 febbraio:* Monte Giovo

#### CICLOESCURSIONISMO

*18 e 25 gennaio:* Manutenzione base mtb  
*11 febbraio:* Il promontorio del Caprione  
*26 febbraio:* Scoprimorello  
*11-12 marzo:* Tecnica di guida  
*15 e 22 marzo:* Cartografia e Gps  
*19 marzo:* Poggibonsi - Siena  
*16 aprile:* Crete senesi  
*7 maggio:* Monte Morello  
*21 maggio:* Il grande anello del Trasimeno  
*10 giugno:* Il Poggio delle Ignude  
*16-17 settembre:* Il Cammino d'Etruria  
*23 settembre:* Il Lago Brasimone  
*15 ottobre:* Monte Morello

#### ESCURSIONISMO

*18-19 febbraio:* Il "Camino" di San Jacopo  
*5 marzo:* Montemignao - Secchieta  
*18 marzo:* Monte Gabberi  
*25 marzo:* Anello Fonti di Monte Morello  
*26 marzo:* Garfagnana - Monte Palodina  
*2 aprile:* La magia del Chianti  
*15-18 aprile:* L'Elba vista da Pomonte  
*16 aprile:* Dalla Certosa a Lastra a Signa  
*22 aprile:* Limano  
*29 aprile-2 maggio:* Val d'Orcia  
*14 maggio:* Anello di Badia a Passignano  
*10-11 giugno:* Parco dei Cento Laghi  
*22-25 giugno:* Gran Sasso e Monti della Laga  
*6-9 luglio:* Dolomiti friulane

*6-9 luglio:* Transumanza  
*16-22 luglio:* Val di Fiemme e Val di Fassa  
*29 agosto-2 settembre:* Gran Paradiso  
*17 settembre:* Linea Gotica - Passo del Giogo  
*23 settembre-3 ottobre:* Creta  
*8 ottobre:* Linea Gotica - Monte Folgorito  
*15 ottobre:* Le pendici del Monte Giovi  
*21 ottobre:* Crespino del Lamone  
*28-29 ottobre:* Bandite di Scarlino  
*11-12 novembre:* Sballottata a Volterra  
*19 novembre:* Fra Sesto e Calenzano  
*novembre-dicembre:* Patagonia

#### ESCURSIONISMO ATTREZZATO

*23 aprile:* Ferrata di Rocca di Badolo  
*28 maggio:* "Apuane Libere": Arni  
*4 giugno:* Ferrata Tordini-Gallicani

#### PROGETTO OLTRE L'OSTACOLO

*16 aprile:* Poggio Valicaia-Scandicci  
*28 maggio:* Il Mugello  
*18 giugno:* Abetone  
*8 ottobre:* Linea Gotica - Monte Folgorito

#### PULIZIA SENTIERI A MONTE MORELLO

*25 febbraio*  
*15 aprile*  
*13 maggio*  
*16 settembre*  
*18 novembre*

#### SCI

*28-31 gennaio:* San Cassiano - Alta Badia  
*9-12 marzo:* Madonna di Campiglio

#### TREKKING URBANO

*28 ottobre:* Un'avventura con Pinocchio

## 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 e quote**

- a. La partecipazione è aperta a tutti.
- b. Per i non Soci e i Soci non in regola con il tesseramento per l'anno in corso la partecipazione è subordinata alla sottoscrizione della copertura assicurativa per infortuni e responsabilità civile attivata dalla Direzione Gita e compresa nella quota di partecipazione richiesta; per gite effettuate nelle regioni per cui è richiesta la copertura assicurativa relativa al Soccorso Alpino verrà addebitata al partecipante una maggiorazione della quota.
- c. I minorenni potranno partecipare solo se accompagnati da un genitore o da persona responsabile autorizzata.
- d. **Le quote per la partecipazione saranno definite gita per gita.**

### **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 giovedì precedente la gita; salvo diverse disposizioni contenute nel programma della singola gita.
- b. Per le gite di più giorni si ritengono valide solo se accompagnate dal versamento di un anticipo pari alla metà della quota stabilita. Il saldo finale dovrà essere corrisposto entro i termini stabiliti dalla 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 gite programmate che prevedono l'utilizzo di pullman a noleggio saranno effettuate solo al raggiungimento di un congruo numero di partecipanti, salvo specifica autorizzazione da parte del Consiglio Direttivo; in alternativa tali gite potranno essere effettuate utilizzando i mezzi propri.
- f. La cancellazione della prenotazione oltre la data di scadenza del saldo comporta comunque il pagamento dell'intera quota.
- g. I non soci, all'atto dell'iscrizione, dovranno fornire i dati anagrafici onde permettere di attivare la copertura assicurativa obbligatoria.
- h. 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 (anche in fase preparatoria) i partecipanti che, per palese incapacità e/o impreparazione o per inadeguato equipaggiamento, non siano ritenuti idonei ad affrontare le difficoltà del percorso.
- d. In accordo con il Consiglio Direttivo 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 ed un equipaggiamento (abbigliamento e attrezzatura) adeguati alle esigenze di ogni singola uscita;
- b. osservare un contegno disciplinato nei confronti dei Direttori Gita e degli altri partecipanti;
- c. attenersi esclusivamente alle disposizioni impartite dai Direttori 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. fornire informazioni corrette e veritiere circa le precedenti attività in montagna, le proprie capacità e conoscenze tecniche in quanto le precedenti esperienze sono determinanti per accettare la sua partecipazione ad una gita;
- i. 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. 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. 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 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. Sarà cura della Direzione Gita avvertire tempestivamente gli iscritti in caso di variazione di orario o 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

**AAG:** Accompagnatore di Alpinismo Giovanile – **ANE:** Accompagnatore Nazionale di escursionismo – **AE:** Accompagnatore di Escursionismo – **ASE:** Accompagnatore Sezionale di Escursionismo – **ANC:** Accompagnatore Nazionale di Cicloescursionismo – **AC:** accompagnatore Cicloescursionismo – **ASC:** 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

## LA PALESTRA D'ARRAMPICATA DELLA NOSTRA SEZIONE

La nuova sede della struttura d'arrampicata si trova presso la palestra del Liceo Agnoletti, in via Madonna del Piano al Polo scientifico



Orari di apertura del primo quadrimestre 2023  
Per aggiornamenti vedere il sito web e i social della Sezione

GENNAIO 2023		
MERC 20:00 21:30	GIOV 19:30/23:00	VEN 20:30 23:00
04 GENN	5 GENN	
APERTA	APERTA	APERTA
11 GENN	12 GENN	13 GENN
APERTA	APERTA	APERTA
18 GENN	19 GENN	20 GENN
APERTA	APERTA	CHIUSA
25 GENN	26 GENN	27 GENN
APERTA	APERTA	APERTA

MARZO 2023		
MERCOL 20:00 21:30	GIOVEDI' 19:30/23:00	VENERDI' 20:30 23:00
01-mar	02-mar	03-mar
APERTA	APERTA	CHIUSA
08-mar	09-mar	10-mar
APERTA	APERTA	APERTA
15-mar	16-mar	17-mar
APERTA	APERTA	CHIUSA
22-mar	23-mar	24-mar
APERTA	APERTA	APERTA
29-mar	30-mar	31-mar
APERTA	APERTA	APERTA

FEBBRAIO 2023		
MERC 20:00 21:30	GIOVEDI' 19:30/23:00	VENERDI' 20:30 23:00
1 FEBB	2 FEBB	3 FEBB
APERTA	APERTA	APERTA
8 FEBB	9 FEBB	10 FEBB
APERTA	APERTA	CHIUSA
15 FEBB	16 FEBB	17 FEBB
APERTA	APERTA	CHIUSA
22 FEBB	23 FEBB	24 FEBB
APERTA	APERTA	APERTA

APRILE 2023		
MERCOLEDI' 20:00 21:30	GIOVEDI' 19:30/23:00	VEN 20:30 23:00
05-apr	06-apr	07-apr
APERTA	APERTA	APERTA
12-apr	13-apr	14-apr
APERTA	APERTA	CHIUSA
19-apr	20-apr	21-apr
APERTA	APERTA	APERTA
26-apr	27-apr	28-apr
APERTA	APERTA	CHIUSA

## 16° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA AL1 SEZIONI DI SESTO FIORENTINO - PISTOIA

**Presentazione del corso:** Il corso AL1 è un corso base, rivolto a neofiti o a quanti hanno già arrampicato, ma ancora manifestano evidenti incertezze e carenze nelle tecniche fondamentali di arrampicata. Prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite sul terreno, delle nozioni fondamentali per svolgere in ragionevole sicurezza l'arrampicata indoor e in falesia. Il Corso può prevedere anche la percorrenza di brevi itinerari a più tiri attrezzati per l'arrampicata sportiva, caratterizzati da protezioni vicine e sicure e presenza di soste attrezzate con fix, tasselli resinati o chiodi ad espansione. Oltre alle giornate indicate, sono inserite nel programma del corso alcune serate infrasettimanali per l'approfondimento di specifiche aree tecnico-pratiche (arrampicata, allenamento, manovre), che si terranno presso la Sede del CAI di Sesto Fiorentino e palestra CAI del Liceo Agnololetti.

Il programma dettagliato sarà pubblicato nelle vicinanze del corso.

**Obiettivi:** Sviluppare le abilità arrampicatorie, apprendere le tecniche di autoassicurazione, assicurazione e autosoccorso in falesia e migliorare la conoscenza tecnica e culturale, relativamente alle componenti dell'arrampicata ed alle problematiche dell'ambiente in cui si svolge.

**Numero allievi:** 15

**Direttore del corso:** IA-INAL Carlo Gianassi

**Informazioni:** Gianni Bruno - giannibruno.fi@gmail.com

## 6° CORSO DI ARRAMPICATA IN ETÀ EVOLUTIVA SEZIONI DI SESTO FIORENTINO - PISTOIA

**Presentazione del corso**

Il corso si propone di introdurre all'arrampicata bambini compresi fra gli 8 e i 14 anni.

Si svolgerà prevalentemente al chiuso nella struttura di arrampicata indoor gestita dalla sezione di Sesto Fiorentino del CAI presso la palestra del Liceo Agnololetti di Sesto.

Obiettivi del corso sono risvegliare nei ragazzi l'istinto naturale all'arrampicarsi, riprendendo e ampliando tutti quei gesti che naturalmente essi impiegano per "salire". Attraverso il gioco ci si propone di comunicare alcuni fondamenti di base per muoversi efficacemente nello spazio verticale, sviluppando il senso di equilibrio e la capacità di controllare il corpo durante la progressione in verticale.

Il corpo istruttori sarà composto, oltre che dal direttore, dagli istruttori di arrampicata libera e dagli istruttori di alpinismo della scuola, oltre agli istruttori sezionali di Sesto Fiorentino.

**Numero allievi:** 10

**Direttore del corso:**

IA Andrea Angelini - aangelini2002@virgilio.it

**Informazioni:** INAL Iacopo Zetti - iacopo@contrografie.net

## 2° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA AL2 SEZIONI DI SESTO FIORENTINO - PISTOIA

### Caratteristiche e finalità:

Il corso si rivolge a chi arrampica già da primo di cordata su monotori di difficoltà di almeno 5c.

Sono previste lezioni indoor, uscite in falesia e su vie a più tiri con protezioni fisse – fix o resinati.

Il corso prevede il ripasso delle tecniche fondamentali di arrampicata, l'insegnamento o il miglioramento delle tecniche evolute, l'approfondimento della conoscenza dei materiali e delle tecniche per la sicura al capocordata e di tutta la catena di assicurazione.

Verranno inoltre spiegati i fondamenti dell'allenamento, dell'alimentazione ed alcune manovre utili nelle vie di più tiri.

### Costo:

Il corso ha un costo di 230 euro, comprende l'utilizzo di una struttura indoor e delle corde; non comprende le spese per i trasferimenti, i soggiorni o altro non espressamente specificato.

### Iscrizione:

Per l'iscrizione sono necessari:

- Iscrizione al CAI
- Versamento dell'intera quota al momento dell'iscrizione
- Certificato medico per idoneità alla pratica sportiva non agonistica
- Foto tessera

I documenti sopra indicati dovranno essere validi per l'intera durata del corso.

Le iscrizioni saranno aperte dal 1° gennaio al 15 febbraio 2023, i posti disponibili sono 8.

Gli allievi verranno accettati ad insindacabile giudizio del direttore che potrà prevedere una serata indoor precedente il corso medesimo, durante la quale verranno testate le capacità richieste.

### Durata del corso:

Il corso ha una durata indicativa di sei mesi, il direttore potrà ridurre o estendere la durata in considerazione del livello raggiunto dagli allievi durante lo svolgimento del corso stesso e delle condizioni meteo.

Il programma definitivo sarà diffuso appena possibile.

**Direttore del corso:** INAL Maurizio Morandini

**Informazioni:** Gianni Bruno - giannibruno.fi@gmail.com



## MANUTENZIONE BASE DELLA MTB IN COLLABORAZIONE CON LE SEZIONI DI FIRENZE E SCANDICCI

**Presso il Circolo ricreativo Arci Vingone, in via Roma 166 a Scandicci.**

Inizia la bella stagione con la bike in forma! Due serate per far conoscere le tecniche base utili a mantenere la propria mountain bike in perfetta forma e risolvere gli eventuali guasti meccanici durante una cicloescursione.



### **Mercoledì 18 gennaio**

- Lavaggio, lubrificazione, prodotti - Sostituzione pasticche freni - Manutenzione serie sterzo - Cambio camera d'aria / manutenzione tubeless

### **Mercoledì 25 gennaio**

- Regolazione e sostituzione filo cambio - Rottura del forcellino come ripartire - Riparazione catena - Cosa avere al seguito per chi si appresta ad effettuare una uscita in mtb

### **Referenti:**

ANC Stefano Landeschi - 338.2946947 - stefano1landeschi@gmail.com

Germano Fabris (CAI Scandicci) - 333.4459234

## CARTOGRAFIA E GPS IN COLLABORAZIONE CON LE SEZIONI DI FIRENZE E SCANDICCI

**Mercoledì 15 e 22 marzo** - Sede CAI Firenze

### **Argomenti:**

- Cartografia di base
- Concetti base di orientamento
- Principio di funzionamento del GPS
- Suggerimenti per l'acquisto
- Le principali funzioni del GPS
- Pianificazione di un percorso
- Importazione tracce da PC al dispositivo

Le prove pratiche saranno fatte durante le cicloescursioni in programma.



**Direttore:** Marco Bagnoli (CAI Firenze)

**Referenti:** Alessandro Gamannossi - 3356101914 - alegamannossi@gmail.com (CAI Sesto) e Germano Fabris (CAI Scandicci)

## TECNICA DI GUIDA a MONTEMURLO IN COLLABORAZIONE CON LE SEZIONI DI FIRENZE E SCANDICCI

Incontri tenuti da titolati Ciclo-escursionismo del Club Alpino Italiano. Queste uscite sono studiate appositamente per coloro che vogliono migliorare la propria tecnica di guida.

**Sabato 11, h 9:** ritrovo al parcheggio in piazza don Luigi Milani a Montemurlo.

- 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



**Domenica 12, h 9:** ritrovo al parcheggio in piazza don Luigi Milani a Montemurlo.

- 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.

### Referenti:

ANC Stefano Landeschi - 338.2946947 - stefano1landeschi@gmail.com  
Germano Fabris (CAI Scandicci) - 3334459234



**IL NEGOZIO TECNICO A FIRENZE**  
**ALPINISMO, ARRAMPICATA, TREKKING**

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

## SAN CASSIANO - ALTA BADIA

Eccezionale uscita sulla neve: il paese di San Cassiano è ricco di proposte per la stagione invernale: innanzitutto l'accesso al **circolo sciistico dell'Alta Badia**, inoltre il **centro di sci di fondo di Armentarola**, e le innumerevoli possibilità per le **escursioni a piedi e con le racchette da neve**.

L'albergo Valparol, che ci ospiterà, pur essendo dato come struttura, è in una posizione incantevole: esci dalla ski room con gli sci ai piedi e arrivi in un attimo al primo skilift e subito dopo alla cabinovia del Piz Sorega.



**Partenza:** sabato 28 ore 8:00 da Calenzano Carrefour, con arrivo previsto alle 13:30.

**Rientro:** martedì 31, partenza ore 16:00.

Possibilità di utilizzare il pullman se viene raggiunto un numero adeguato di adesioni, altrimenti utilizzeremo mezzi propri con costi condivisi.

Trattamento mezza pensione 3 notti:

- prezzo soci € 235,00

- prezzo non soci € 265,00

Non sono compresi taxa di soggiorno e gli extra ai pasti.

Skipass: opzioni fra € 176,00 e € 212,00

**Note:** si ricorda che nella tessera CAI e nell'assicurazione non soci, è compresa anche la copertura di Responsabilità Civile verso Terzi, obbligatoria sulle piste da sci. Le garanzie sono prestate senza applicazione di franchigia.

**Direzione gita:**

Silvia Sarri - 3296116104 - silviasarri54@gmail.com

Loretta Albavetti - 3473541982 - loretta.alba@gmail.com

## RADUNO ALPINISTICO GRUPPO “BRAVI MA LENTI” MONTE GIOVO

Il **Monte Giovo** (1.991 m) è tra le più alte vette dell'Appennino tosco-emiliano e la seconda della provincia di Modena. Situato tra i comuni di Pievepelago dalla parte modenese e Barga, dalla parte della valle del fiume Serchio, sovrasta con uno strapiombo di quasi 500 metri il Lago Santo modenese, uno dei più grandi e alti dell'Appennino settentrionale. Importanti cime vicino al monte Giovo sono il monte Rondinaio, il Sasso Tignoso, l'Alpe Tre Potenze. Nei giorni particolarmente limpidi la vista dalla vetta può arrivare persino al mare. Sulla cima si erge la croce degli scout, realizzata per

volontà di Emilio Balestri e Tullio Marchetti nel 1963 e restaurata dal gruppo scout Vignola 2 nel 1998. Il nome della montagna potrebbe derivare dal latino “giovio”, aggettivo che significa “pertinente a Giove”, e la dedica a tale divinità potrebbe mettersi in relazione con il nome del sottostante “lago Santo”.

**Materiale:** NDA – 2 piccozze tecniche (ed esclusione degli itinerari semplici dove una sola è sufficiente) – scarponi da ghiaccio – ramponi adeguati agli itinerari previsti (alluminio/acciaio) – 2 viti da ghiaccio (minimo) - una piccola scelta di chiodi – adeguato abbigliamento per muoversi in confort – mezza corda omologata da 60 m – qualche rinvio – casco – occhiali – 2 paia di guanti – kit ARVA, pala e sonda (obbligatori).

**Note:** Trattasi di itinerari alpinistici in ambiente innevato, quindi viene richiesta un'adeguata preparazione fisica di base; e per le vie di difficoltà anche un'adeguata preparazione tecnica.

**Le cordate devono già essere formate e autonome.**

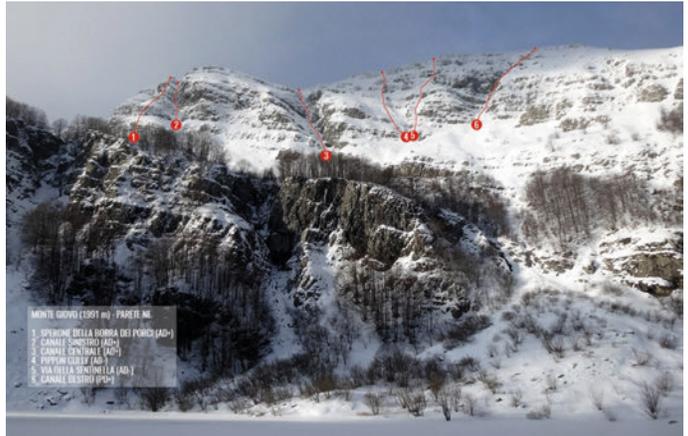
**Partenza:** ore 4.30

**Ritrovo:** area sosta Carrefour Calenzano

**Direzione gita:**

IA Martinelli Filippo - 335275182

IA Giovannini Simone - 3476973368



## IL PROMONTORIO DEL CAPRIONE

### INTERSEZIONALE CON LE SEZIONI DI CASTELFRANCO MODENESE E LUCCA

È il sistema collinare che separa il Golfo della Spezia dalla pianura alluvionale della Magra, caratterizzato da quercete, leccete e prati che recano le tracce dell'abbandonata attività agricola. Percorrendo i sentieri sul Caprione si potrà godere dei bei panorami verso il Golfo della Spezia sino al promontorio di Porto Venere e alle isole di Palmaria, Tino e Tinetto e, al di là della piana della Magra, verde di campagne e azzurra d'acque, non potranno mancare le cime biancheggianti delle Alpi Apuane. L'itinerario parte da Levante non lontano dall'uscita di Sarzana, vicino al fiume Magra; passeremo da diversi punti panoramici e bellissime località come Montemarcello, Tellaro, Fiascherino e Lerici.



**Percorso:** Parcheggio vicino Ameglia (4 m) – Bocca di Magra (4 m) – Montemarcello (250 m) – Zanego (250 m) – Tellaro (25 m) – Fiascherino (25 m) – Lerici (46 m) – San Terenzo (34 m) – Pugliola (110 m) – Ameglia (50 m) – Parcheggio vicino Ameglia (4 m)

**Ritrovo:** Parcheggio vicino Ameglia (La Spezia) ore 9 con partenza alle 9.30

**Tempo:** 5-6 h

**Difficoltà:** MC-MC

**Distanza:** 35 km

**Dislivello:** +/- 1.200 m

**Ritorno:** partenza da parcheggio vicino Ameglia (La Spezia) alle h 15.30

**Note:** Mountain bike meccanicamente efficiente e con copertoni adatti per il fuoristrada. Casco obbligatorio omologato. Vestiario stagionale adeguato, antivento-antipioggia e necessario per forature e altre riparazioni meccaniche.

**Direzione gita:**

Alessandro Gamannossi - 3356101914 - alegamannossi@gmail.com

## IL CAMINO DI SAN JACOPO IN TOSCANA

Quest'anno prosegue, con la terza e quarta tappa, il Camino di San Jacopo che da Firenze porta a Livorno.

Partiamo da Pistoia, la Piccola Santiago, dove abbiamo concluso il nostro percorso del 2022 in coincidenza con l'Anno Santo Jacobeo. Qui è il grande altare in argento che conserva la reliquia di San Giacomo Maggiore, che giunse nella città toscana, per volontà del vescovo Atto nel 1145, e che fu racchiusa nel nuovo altare nel 1287. Da quel momento Pistoia divenne una delle maggiori mete di pellegrinaggio, lungo la via Francigena, dell'Italia centrale.



Quella che proponiamo è una due giorni, in autosufficienza, da Pistoia a Lucca con pernottamento a Pescia. Il programma dettagliato sarà disponibile a metà gennaio.

**Direzione gita:**

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

## MONTE MORELLO - PULIZIA SENTIERI

sabato 25 febbraio

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

**Ritrovo:** ore 8 in Piazza Rapisardi a Colonnata

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

**Coordinatori:** Paolo Corti - cortipaolo01@gmail.com - 3334582413

Franco Benvenuti - 3388414323 - bonazeto@gmail.com



## SCOPRIMORELLO INTERSEZIONALE CON LE SEZIONI DI FIRENZE E SCANDICCI

Un bell' itinerario dislocato sul comprensorio di Monte Morello che include salite panoramiche e divertenti discese su single track, per farci ammirare la bellezza di questo territorio.



**Tempo:** h 5-6

**Difficoltà:** MC/BC

**Distanza:** 27 km

**Dislivello:** +/- 800m

**Direttore:** ANC Stefano Landeschi - 338.2946947 - stefano1landeschi@gmail.com

**Referenti:** Matteo Pacini (CAI Firenze) e Germano Fabris (CAI Scandicci)

## MONTEMIGNAIO - SECCHIETA

Montemignaiò, alle pendici del Pratoma-gno, non si può definire un classico paesino, ma l'insieme di diversi abitati. Uno, Castello, vede giusto la presenza del Castel Leone, una fortificazione del XIII sec. fatto costruire dai Guidi, in quanto il territorio era un avamposto verso Firenze. L'altro, Pieve, è così chiamato per la presenza della bella pieve romanica di Santa Maria Assunta, edificio del XII sec. Un luogo che varrebbe una visita approfondita vista anche la presenza di una strada romana magistralmente riportata alla luce da alcuni abitanti di Montemignaiò, in particolare Carla e Giancarlo



col gruppo Namastè del CAI di Firenze. Noi partiremo da qui per raggiungere il rifugio di Secchieta e, passando da Croce Vecchia, ritorneremo a Montemignaiò con un percorso ad anello.

**Partenza:** ore 7 dal parcheggio Carrefour di Calenzano

**Distanza:** km 19,2

**Dislivello:** 866 m

**Tempo:** 6,30 h

**Difficoltà:** E

**Note:** mezzi propri e costi condivisi. Pranzo a sacco. Scarpe con suola scolpita e abbigliamento "a cipolla".

**Direzione gita:** ASE Silvia Sarri - 3296116104 - silviasarri54@gmail.com

Loretta Albavetti - 3473541982 - loretta.alba@gmail.com

## MADONNA DI CAMPIGLIO - RIFUGIO GRAFFER

Viene riproposto un classico della Sezione, realizzato per la prima volta nel 1991.

Si tratta di un fine settimana insolito che prevede il soggiorno al Rifugio Graffer, direttamente sui campi di sci del Grostè. Il rifugio si raggiunge sciando con zaino in spalla, con una pista azzurra, dalla stazione a monte della telecabina del Grostè.

Si respira l'area del rifugio in quanto saremo ospitati in camerette a due, tre,

quattro letti, di solito a castello, e in un camerone. I servizi igienici e le docce sono ai piani.

La sera dopo la chiusura degli impianti il rifugio rimane completamente isolato, per cui si consiglia di ridurre al minimo l'abbigliamento in maniera tale da fare rientrare tutto nello zaino.

Proverete la soddisfazione di essere i primi a percorrere la piste immacolate al mattino.

Durante il soggiorno scieremo nel comprensorio di Madonna di Campiglio, ma raggiungeremo sia Folgarida e Marilleva che Pinzolo.



Il programma dettagliato sarà disponibile a fine gennaio.

### Direzione gita:

Maurizio Frittelli - frittelli@tin.it

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

## 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. 055.7604861

## MONTE GABBERI PER IL RIPIANO DEI PENNATI

Nonostante la quota modesta, il monte Gabberi (1108 m) è un notevole punto panoramico sulle Panie e sul mare. Domina con la sua mole la piana di Camaiore. Dal parcheggio torniamo indietro salendo a sinistra fino a delle case, da dove inizia il sentiero 107 all'inizio molto ripido, poi addolcisce un po'. Siamo in un fitto bosco di lecci con il sentiero a tratti delimitato da resti di muri a secco, segni di antichi sentieri.



In circa mezz'ora raggiungiamo

un gruppo di case abbandonate; a 605 m sono le case di Lecci, antico borgo contadino oramai in malora, in cui si vedono ancora pozzi per la raccolta dell'acqua piovana, vasche scavate nella pietra e bei portali.

Proseguendo il sentiero incontriamo una fonte con abbeveratoio scavato nella roccia, inizia poi un tratto scalinato e poi per placche rocciose il percorso diventa più tranquillo, siamo al ripiano dei pennati. Questo è un bel balcone roccioso dove troviamo incisi 15 pennati e anche alcune iscrizioni illeggibili. Continuiamo salendo alla cresta ovest che porta alla vetta del Gabberi. Dalla vetta vediamo la piana di Camaiore, il lago di Massaciuccoli e tutta la costa, se la visibilità lo permette si vedono le isole dell'arcipelago. Scendiamo per il sentiero 107 fino al Pianaccio dove prenderemo un sentiero non segnato che scende in direzione Greppolungo, e per il sentiero C3 passando per i ruderi del castello di Montebello ritorniamo alla Culla.

**Partenza:** Da Sesto F.no parcheggio di fronte al Carrefour alle ore 7 con arrivo previsto a La Culla alle 8.30.

**Itinerario:** La Culla (448 m), Case ai Lecci (606 m), Ripiano dei pennati (924 m), M. Gabberi (1109 m), Pianaccio sent C 3 per Greppolungo, Castello di Montebello (460 m), La Culla.

**Tempo:** 6 h

**Difficoltà:** E

**Ritorno:** da La Culla alle 17 con arrivo previsto a Sesto alle 18,30.

**Note:** Pranzo a sacco.

**Direzione gita:**

AE Silvio Bacci - 055.4212609 - 3335662468

Paolo Corti - 3334582413

## VIA FRANCIGENA POGGIBONSI - SIENA

### INTERSEZIONALE CON LE SEZIONI DI FIRENZE E SCANDICCI

La Via Francigena, nel tratto della Val d'Elsa, in primavera regala paesaggi incantevoli. Una strada medievale che dalla Francia arrivava (e arriva tuttora) a Roma. Noi la faremo in buona parte in senso inverso: da Poggibonsi saliremo tramite questa antica strada (ancora in buona parte sterrata) verso San Gimignano. Lasciato l'antico borgo scenderemo verso sud a Timignano e poi verso ovest dove, prima di



Colle Val d'Elsa, sosteneremo al Borro degli Strolli-Le Vene, sorgenti alla temperatura costante di 19 gradi. Andremo verso il fiume Elsa e a Colle percorreremo la ciclabile Lungo Elsa, caratteristico percorso fluviale per poi arrivare alla nostra meta finale.

**Ritrovo:** Parcheggio Unione Sportiva Virtus Poggibonsi, via dei Cipressi 2 – h 8.30 con partenza alle 9.

**Percorso:** Poggibonsi (100 m) – Montefalconi (200 m) – Poggio Il Crocino (160 m) – Fattoria Poggio Alloro (180 m) – Strada Provinciale 127 (260 m) – Piazza delle Erbe San Gimignano (322 m) – Santa Chiara (278 m) – Monte Oliveto (260 m) – Podere Montarone (210 m) – Aiano (140 m) – Badia a Coneo (200 m) – Timignano (248 m) – Quartaia (260 m) – Botro degli Strulli-Le Vene (180 m) – Gracciano d'Elsa (180 m) – Colle – Ciclabile Lungo Elsa (148 m) – Castiglioni (123 m) – arrivo Parcheggio Unione Sportiva Virtus Poggibonsi (100 m).

**Tempo:** 6 h

**Difficoltà:** MC/MC

**Distanza:** 44 km

**Dislivello:** +/-700m

**Ritorno:** da Poggibonsi per Sesto F.no h 16.00

**Note:** Casco obbligatorio e accessori di ricambio per eventuali guasti meccanici. Pranzo al sacco se concordato in trattoria o agriturismo.

**Direzione gita:**

Germano Fabris (CAI Scandicci) - 3334459234 - germano.fabris@gmail.com

**Referente CAI Sesto:** Alessandro Gamannossi - 3356101914 - alegamannossi@gmail.com

## ANELLO DELLE FONTI DI MONTE MORELLO GIORNATA MONDIALE DELL'ACQUA

Monte Morello è sempre stato territorio ricco di corsi d'acqua, di sorgenti, di fonti ormai "storiche". Si tratta di luoghi con un'alta valenza naturalistica a cui la presenza dell'uomo ha sommato interventi per beneficiare del "patrimonio acqua" con pescaie, condutture, bacini, burraie e mulini. Un ambiente quasi incontaminato a pochi passi dalla città, importante patrimonio che costituisce habitat idoneo alla permanenza di molte specie animali.



In occasione della "Giornata mondiale dell'acqua" (22 marzo) noi faremo un percorso ad anello toccando fonti e ruscelli, su sentieri semplici ma suggestivi e ricchi di vegetazione. Il percorso fa parte dei "Cammini dell'acqua", realizzati con un contributo da parte di Publiacqua.

**Ritrovo:** ore 8:30 al parcheggio della Fonte dei Seppi-

**Lunghezza:** 14 km

**Dislivello:** 800 m

**Tempo:** 6 h ca

Difficoltà: E (con un breve tratto EE)

**Note:** pranzo a sacco, abbigliamento a cipolla, scarpe con suola scolpita

**Direzione gita:**

ASE Silvia Sarri - 3296116104 - silviasarri54@gmail.com

Andrea Giorgetti - 3356952117 - doctor.george57@gmail.com

## GARFAGNANA - MONTE PALODINA

L'escursione ha inizio da Cardoso, in Garfagnana, da non confondere con l'omonima località nel versante versiliese delle Apuane. Inizialmente si segue il sentiero 136, ad un bivio si va a sinistra per il sentiero 111, che taglia tutto il versante sud-est del Monte Penna. Giunti ad una strada asfaltata la si segue verso destra fino all'alpeggio di San Luigi. Da qui si riprende il sentiero 136 fino alla panoramica vetta del Monte Palodina. Per il rientro a Cardoso seguiremo il sentiero 136.



**Partenza:** da Calenzano parcheggio Carrefour ore 6:30

**Itinerario:** Cardoso (360 m) – strada asfaltata (685 m) – Alpe di San Luigi (871 m) – Monte Palodina (1171 m) – La Croce (780 m) – Cardoso (360 m).

**Dislivello:** +1000 m / -1000 m

**Lunghezza:** 13 km circa

**Tempo:** 6 ore circa

**Ritorno:** da Cardoso alle ore 15:30 circa con arrivo previsto a Calenzano alle ore 17:30 circa.

**Note:** Pranzo al sacco. Acqua disponibile a Cardoso. Necessarie scarpe da trekking con suola in buone condizioni ed abbigliamento adeguato alla stagione. Consigliati i bastoncini.

**Direzione gita:**

Alessandro Biglietti - alexbiglietti@tiscali.it - 349 8769738



**NUOVO SHOP**

**www.runout360.it info@runout360.it**  
**- FB e Instagram Runout.360 Prato**

**RUNOUT SRL VIA DEL ROMITO 35 PRATO,**  
**tel.0574546717 - a 8 min dall'uscita di Prato Est**

ALPINISMO, CLIMBING, BOULDERING,  
 TREKKING, SPLITBOARDING,  
 SNOWBOARDING, RUNNING E TRAIL

NOLEGGIO E VENDITA KIT  
 ARVA-PALA-SONDA, CIASPOLE, RAMPONI,  
 PICCOZZE, SPLITBOARD E SNOWBOARD

*Sconti riservati ai soci*

## LA MAGIA DEL CHIANTI

Nella pregiata zona del Chianti Classico, anello di circa 13 km immerso fra incantevoli colline coltivate a vigneto ed oliveto. Attraversando boschi cedui lungo strade bianche giungeremo alla vecchia Greve, al caratteristico borgo di Montefioralle, menzionato come uno dei più belli d'Italia, al Castello di Colognole del XI secolo ed infine a quello di Uzzano. Sosta finale nella famosa Piazza di Greve, un tempo piazza del Mercato dell'intera zona chiantigiana, dove chi vorrà potrà fermarsi a gustare il tagliere della Macelleria del Falorni accompagnato dall'immane bicchiere di Chianti (costo Euro 20,00 con prenotazione).



**Partenza:** ore 8:00 da Parcheggio Carrefour Calenzano.

**Distanza:** 13 km

**Dislivello:** 400 m

**Difficoltà:** E

**Tempo:** 4,30 h

**Note:** pranzo a sacco. Abbigliamento "a cipolla". Scarpe con suola scolpita. Auto proprie a costo condiviso.

**Direzione gita:**

Nicoletta Florio - 3356246977 - nicoletta.deleuze@gmail.com

Franco Checcucci - 336677828 - checcucci.franco@gmail.com

## MONTE MORELLO - PULIZIA SENTIERI

sabato 15 aprile

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

**Ritrovo:** ore 8 in Piazza Rapisardi a Colonnata

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

**Coordinatori:** Paolo Corti - cortipaolo01@gmail.com - 3334582413

Franco Benvenuti - 3388414323 - bonazeto@gmail.com



## L'ELBA VISTA DA POMONTE

L'Elba non ha bisogno di presentazione: dovunque vai, tante volte vai, sempre ti puoi meravigliare della sua bellezza, dei suoi paesaggi, dei suoi tramonti, ma anche dei suoi monti e delle sue asperità.

Noi vogliamo vederla da Pomonte, e se guardando ad ovest potremo vedere dei tramonti ineguagliabili, se alziamo lo sguardo verso est ci sorprenderà l'altitudine del Monte Capanne, né potremo rimanere indifferenti al fascino dei percorsi lungo la costa di Sant'Andrea.



**sabato 15:** partenza da Calenzano Carrefour con le proprie auto verso Piombino dove lasceremo le auto e prenderemo il traghetto per Portoferraio. Qui troveremo un pulmino che ci porterà a Marciana Marina da dove inizieremo il nostro trekking. Col sent. 7 saliremo verso San Rocco, percorreremo il sent 3 GTE e arriveremo a Pomonte col sent 4. I nostri bagagli invece, verranno portati direttamente in albergo.

Distanza: 16 km - Dislivello: 1004 m in salita - 974 m in discesa  
Tempo: 6 h - Difficoltà: E

**domenica 16:** percorso ad anello partendo dall'albergo: saliremo sul Monte Capanne passando dal Monte Orlandi, Colle di Grottaccia, le Filicaie, scendendo poi da Caprile, la Stretta, Colle San Bartolomeo e ritorno a Pomonte.

Distanza: 17,6 km - Dislivello: 1279 m in salita - 1235 m in discesa  
Tempo: 7,30 h - Difficoltà: E

**lunedì 17:** da Pomonte faremo il sentiero 9 fino a Caprile, poi col 30, 34, 7 arriveremo a San Piero Campo, da qui prenderemo il 32 fino a Seccheto, il 37 e 35 per Fetovaia, e con un breve tratto di strada saremo a Pomonte.

Distanza: 22 km - Dislivello: 1054 m in salita - 1085 m in discesa  
Tempo: 8 h - Difficoltà: E

**martedì 18:** prepareremo i bagagli che verranno prelevati dal pulmino. Noi partiremo da Pomonte e muovendoci lungo la costa, P.ta Timone, P.ta Polveraia, S.Andrea, P.ta del Cotoncello arriveremo a Marciana Marina. Qui saliremo sul pulmino che ci riporterà a Portoferraio

Distanza: 21 km - Dislivello: 1244 m in salita - 1297 m in discesa  
Tempo: 8 h - Difficoltà: E

**Note:** pur essendo in ambiente semplice, la lunghezza e i dislivelli da percorrere sono tali da richiedere una buona preparazione fisica. Mezzi propri condivisi fino a Piombino. Pranzo a sacco per il primo giorno, poi ci organizzeremo in luogo. Necessarie scarpe con suola scolpita, utili i bastoncini. Abbigliamento "a cipolla".

**Direzione gita:** ASE Silvia Sarri 3296116104 – silviassarri54@gmail.com  
Loretta Albavetti: 3473541982 – loretta.alba@gmail.com

## COLLI FIORENTINI DALLA CERTOSA A LASTRA A SIGNA

Le colline fiorentine sono caratterizzate da una natura quasi completamente ridisegnata dall'attività umana, ma oltre alle colture di vite e olivo offrono tratti di macchia e bosco. Questo percorso ci porta a compiere una traversata sulle colline del contado fiorentino a ovest della città, partendo nei pressi della Certosa ed arrivando a Lasta a Signa. Si parte dalla località i Bottai e percorrendo le colline che stanno alle spalle di Scandicci, si passa dalla valle della Greve a quella dell'Arno.



La sentieristica è quella in comune tra il segnavia Cai 00, l'anello del rinascimento e in piccola parte la via Romea del Chianti.

**Partenza:** da Firenze, ritrovo piazza Santa Maria Novella fermata autobus ATAF 37 per i Bottai (procurarsi biglietti), ore 8.00, partenza secondo orario ATAF.

**Itinerario:** Bottai (67 m) – poggio alle Monache (238 m) – La Catena (310 m) – Poggio Valicaia (381 m) – Pian dei Cerri (302 m) – La Roveta (240 m) – Poggio Mulettino (184 m) – S. Ilario (54 m) – Lasta a Signa (38 m)

**Tempo:** 6 h 30', circa 22 km

**Difficoltà:** EE

**Ritorno:** In treno da Lasta a Signa a Firenze SMN, partenza ore 17 circa secondo orario FS.

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

**Direzione gita:** Luca Buttafuoco - 3394240001 - luca.buttafuoco@gmail.com

## PARCO MUSEO DI POGGIO VALICAIA SULLE COLLINE DI SCANDICCI

Il Parco nasce da una donazione fatta, nel 1979, al Comune di Scandicci da Cesare Marchi (1909 -1979), in seguito alla quale quella che era prima un'azienda agricola diventa Parco Pubblico. Dal 1998 l'attuale gestione ne disegna un profilo più naturalistico che risponde all'obiettivo di creare per la città un'area che fosse meta di escursioni nel verde. Ciò grazie anche alla sua posizione: in cima alla collina omonima, la più alta della cintura fiorentina.



**Direzione gita:** Fabrizio Tinti - 3337527835 - fabrizio.tinti1953@gmail.com

Silvia Spanò - 3939108463 - silviaspano58@gmail.com

## CRETE SENESI

### INTERSEZIONALE CON LE SEZIONI DI FIRENZE E SCANDICCI

Cicloescursione sulle strade ormai entrate nella tradizione del ciclismo con l'Eroica e le Strade Bianche.

Il percorso si svolge nella zona delle Crete Senesi e darà modo di apprezzare il loro paesaggio particolare di colline di terreni argillosi con alberi e casolari isolati.

Il percorso, svolgendosi principalmente su strada bianca, è adatto anche a biciclette da gravel.

La partenza e l'arrivo sono previsti ad Asciano, per poi proseguire per il Monte Sante Marie e quindi San Martino in Grania. Di seguito ci indirizziamo verso Monteroni d'Arbia, rientrando poi – per circa 6 km lungo la Via Francigena – al punto di partenza completando il percorso ad anello.



**Percorso:** Asciano (190 m) - Monte Sante Marie (293 m) - Torre a Castello (321 m) - Mucigliani (321 m) - Podere Casanuova (323 m) - San Martino in Grania (259 m) - Monteroni d'Arbia (193 m) - Bolsenina (195 m) - Asciano (190 m)

**Ritrovo:** Asciano h 8.30 con, partenza h 9.00

**Tempo:** 5-6 h

**Difficoltà:** TC/TC

**Distanza:** 50 km

**Dislivello:** +/- 800 m

**Ritorno:** partenza da Asciano alle h 15.30

**Note:** Pranzo a sacco con possibilità di ristoro a fine giro. Mountain bike meccanicamente efficiente e con copertoni adatti per il fuoristrada. Casco obbligatorio omologato. Vestiario stagionale adeguato, antivento-antipioggia e necessario per forature e altre riparazioni meccaniche.

**Direzione gita:** Matteo Pacini (CAI Firenze) - 3473735349 – teopacini@gmail.com

**Referente CAI Sesto:** Alessandro Gamannossi - 3356101914 - alegamannossi@gmail.com

## LIMANO

### SACRA PALA INCISIONI RUPESTRI

Il Paese di Limano è uno degli antichi castelli della Val di Lima, si trova a circa 500 m slm. Dalla piazza del paese con bella fontana di acqua fresca prendiamo il sentiero 10a, che in circa un'ora e mezzo di salita ci porta a una chiesetta bivacco costruita negli anni '30 dalla Forestale. Ci troviamo in località Granaia, a 967 m, con una bella fonte fresca. Continuiamo il sentiero fino ad uno spiazzo con un grande acero dove poco dopo sulla sinistra si stacca un sentiero non segnato, che scende in un bosco di castagni e in circa un'ora raggiungiamo la base di una parete verticale a quota 800. Siamo al balzo delle Cialde detta anche "Sacra Parete dei mille colori",



qui troviamo una serie di incisioni e disegni incisi sulla roccia. Le incisioni più antiche dovrebbero risalire in un periodo fra il IV secolo a.c., all'avvento del cristianesimo.

Si torna quindi a Granaia, da dove seguiremo il sentiero 12 per scendere alla Coccia di Limano per maestosi castagneti oramai in abbandono, seguendo torneremo al punto di partenza.

**Partenza:** Da Calenzano parcheggio di fronte al Carrefour alle ore 7 con arrivo previsto a Limano alle 8.30.

**Itinerario:** Limano 514 m, sentiero 10 e poi 10a fino al Colle delle Lavorate 959 m, Granaia sent. C16 per colle delle Borie ritorno a Granaia per sentiero C12, Case Peciori 940m, Casello dei prati 918 m, sent. C12 per la Coccia di Limano, Madonna della Costa, Limano.

**Tempo:** 6 h

**Difficoltà:** E

**Ritorno:** da Limano alle 17 con arrivo previsto a Sesto alle 18,30.

**Note:** Pranzo a sacco.

**Direzione gita:**

AE Silvio Bacci - 055.4212609 - 3335662468

Paolo Corti - 3334582413

## FERRATA DI ROCCA DI BADOLO AL PLIOCENICO

La ferrata di Rocca Badolo, in provincia di Bologna, fu allestita in parte nel 1976, e nel 2015 il CAI Di Bologna ha rinnovato il cavo e completato l'ultimo tratto per raggiungere la cima. È una ferrata che risale il contrafforte Pliocenico di Badolo. La caratteristica roccia di questa zona appenninica risulterà subito evidente a chi si avvicina a percorrere la ferrata. L'arenaria è coperta da un sottile strato di sabbia, che unito alla roccia particolarmente liscia aumenta il grado di difficoltà della ferrata se si affronta senza l'ausilio del cavo. La ferrata è composta da 3 parti, dove ciascuna presenta delle difficoltà: dal diedro al tratto ripido. Questa ferrata può essere percorsa praticamente tutto l'anno.



**Ritrovo:** al parcheggio della Carrefour di Calenzano alle ore 8,30

**Tempo:** circa 3,30 h

**Difficoltà:** EEA MD (medio-difficile)

**Ritorno:** partenza da Badolo per Sesto F.no alle h 14

**Note:** pranzo a sacco. I partecipanti obbligatoriamente equipaggiati di materiali omologati dalle vigenti norme quali kit da ferrata, casco e imbraco oltre a due cordini e due moschettoni.

**Direzione gita:**

AEE Stefano Landeschi - 3382946947 - stefano1landeschi@gmail.com

Pizzeria

Ristorante Bar

Merende

CaravanseRaggiLIO

APERTI  
anche in inverno!

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

## MAGNIFICA VAL D'ORCIA

A zozzo per quattro giorni nel paesaggio davvero fiabesco della Val d'Orcia che, dal 2 luglio 2004, è stato riconosciuto patrimonio mondiale dell'umanità dall'UNESCO, per lo stato di conservazione eccellente del panorama, così come prodotto da un'intelligente opera di antropizzazione che ha avuto una notevole influenza su molti artisti del Rinascimento. Inoltre un'infinità di registi cinematografici hanno scelto questi luoghi per ambientare le scene per film di rilevanza internazionale. Solo per citarne uno dei più illustri, è stato girato in questa terra "Il gladiatore" di Ridley Scott. Visiteremo durante



i nostri trek tutte le "icone" che hanno reso noto in tutto il mondo questo territorio, partendo dall'Abbazia di Monte Oliveto Maggiore a Buonconvento (che non rientra nel territorio della Val d'Orcia, ma è di una bellezza strabiliante!), il bosco dei Cipressi, la Cappella di Vitaleta, gli Horti Leonini, Castiglione e Rocca d'Orcia, Bagno Vignoni, San Quirico d'Orcia e quella che è considerata la capitale... Pienza! Se il meteo e il tempo a disposizione lo consentirà potremo anche visitare l'Abbazia di Sant'Antimo.

**Partenza:** sabato 29 ore 8.00 dal parcheggio Carrefour a Calenzano in auto proprie per max 20 partecipanti o, se il numero dei partecipanti lo consentirà, in pullman.

sabato 29: Visita di Buonconvento e, guidata, all'Abbazia di Monte Oliveto Maggiore - T

domenica 30: San Quirico d'Orcia – Bagno Vignoni Km. 20,8 km (+451 -451) - E

lunedì 1: San Quirico d'Orcia – Pienza 20,8 km (+485 -485) - E

martedì 2: San Quirico d'Orcia – Cipressini 16,2 km (+402 -402) - E

### Direzione gita:

Claudio Bini - 3394416351 - bincla1958@gmail.com

## MONTE MORELLO

### INTERSEZIONALE CON LE SEZIONI DI LIVORNO E VALDARNO SUPERIORE

Cicloescursione con arrivo sulla vetta del Poggio Casaccia (921m slm). Dal borgo di Settimello partiremo con le nostre MTB alla conquista di due delle tre vette di Morello. Attraverseremo il borgo tra gli uliveti per poi risalire una storica strada vicinale fino ad arrivare nel bosco di Fontemezzina. Da qui percorreremo, sempre in salita, il tortuoso e divertente sentiero dello Skilift fino alla Fonte dei Seppi. Riempite le borracce di acqua continueremo la salita verso Quota 800 per poi proseguire su un bellissimo single track (CAI 11) intorno alla terza punta di Morello fino a raggiungere la Selletta ed



infine, lungo il crinale 00, raggiungeremo la grande croce di Poggio Casaccia e quota massima dell'itinerario. Da qui ammireremo un favoloso panorama, che spazia dal Mugello all'abitato di Firenze, dal Monte Falterona al Pratomagno, senza dimenticare le dolci colline del Chianti. Dopo una sosta inizierà la lunga discesa verso il punto di partenza attraverso il sentiero CAI 12 e 7B che ci riporteranno al Tedesco Morto. Di seguito faremo i trail Bunker, Trincea e Spritz fino a raggiungere il Mulino di Gualdo. Un breve salita fino a Collina e poi un trasferimento su Poggio Bati dove concluderemo il giro con l'ultimo divertente Miglio Verde trail, sarà un susseguirsi di single track divertenti tra passaggi di roccia sempre immersi nei boschi e negli uliveti del Morello.

**Percorso:** Settimello (58 m) – Villa Ginori (130 m) – Fontemezzina (400 m) – Torre Baracca (510 m) – Fonte dei Seppi (610 m) – Quota 800 (800 m) – Selletta (877 m) – Poggio Casaccia (921 m) – Mulino di Gualdo (341 m) – Collina (325 m) – Poggio Bati (320 m) - Settimello (58 m).

**Ritrovo:** Pasticceria Lentini c/o Settimello h 8.30 con partenza alle 9.00

**Tempo:** h 5-6

**Difficoltà:** BC/BC (OC)

**Distanza:** 30 km

**Dislivello:** +/- 1.000m

**Ritorno:** partenza da Settimello (Calenzano) alle h 15.30

**Note:** Pranzo a sacco (possibilità di ristoro a metà giro, zona Fonte dei Seppi). Mountain bike meccanicamente efficiente e con copertoni adatti per il fuoristrada. Casco obbligatorio omologato. Vestiario stagionale adeguato, antivento-antipioggia e necessario per forature e altre riparazioni meccaniche.

**Direzione gita:** Alessandro Gamannossi - 3356101914 - alegamannossi@gmail.com

### MONTE MORELLO - PULIZIA SENTIERI

sabato 13 maggio

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

**Ritrovo:** ore 8 in Piazza Rapisardi a Colonnata

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

**Coordinatori:** Paolo Corti - cortipaolo01@gmail.com - 3334582413

Franco Benvenuti - 3388414323 - bonazeto@gmail.com

## ANELLO DI BADIA A PASSIGNANO SULLE TRACCE DI SAN GIOVANNI GUALBERTO

L'itinerario si svolge nel cuore del Chianti e tocca alcuni luoghi simbolici della vita di San Giovanni Gualberto, fondatore dell'ordine dei monaci Vallombrosani. Partendo dal centro abitato della Sambuca, il percorso si snoda inizialmente lungo il torrente Pesa, passando dalla Cappella dell'Abate con breve sosta presso la vicina Impronta dell'Eterno, dove sono visibili le tracce del cavallo del Santo che si dice sia caduto spaventato dal demonio. Salendo verso l'Abbazia si potrà vedere la Cappella dei Pesci



(immersa nella campagna e sormontata da una caratteristica cupoletta), così denominata per i due lucci miracolosamente rinvenuti nella fonte in occasione della visita di Papa Leone IX. Il punto di maggiore interesse del percorso è il complesso dell'Abbazia di Passignano, fondata dai Benedettini e passata nel 1049 all'ordine dei Vallombrosani, che l'ampliarono a più riprese. Oggi si presenta come un castello turrato inglobato in un grande parco e conserva al suo interno l'affresco, recentemente restaurato, dell'ultima cena del Ghirlandaio. Dopo il pranzo nel giardino dell'Abbazia e la visita guidata al complesso monumentale, una breve deviazione sulla strada di ritorno ci condurrà a Pratale dove un cippo commemora la strage di 12 contadini avvenuta il 23 luglio del 1944 per mano dei nazifascisti. L'itinerario attraversa paesaggi diversi, di grande bellezza e ottimo stato di conservazione: da quello fluviale del lungo Pesa, al bosco misto a prevalenza di quercia, ai campi coltivati a vigneto e a oliveto, eredità dell'organizzazione mezzadrile qui attiva fino a pochi decenni fa.

**Ritrovo:** ore 8, Parcheggio Carrefour di Calenzano

**Partenza:** ore 9, Parcheggio del campo sportivo della Sambuca (Barberino-Tavarnelle)

**Rientro:** ore 17.30-18

**Lunghezza:** 19 km circa

**Dislivello:** 380 mt circa

**Direzione gita:**

Andrea Guarducci - [andreaguarducci56@gmail.com](mailto:andreaguarducci56@gmail.com)

Anna Guarducci - [anna.guarducci@unisi.it](mailto:anna.guarducci@unisi.it)

## INTERSEZIONALE sulle ALPI APUANE GRUPPO REGIONALE TOSCANO

## IL GRANDE ANELLO DEL TRASIMENO INTERSEZIONALE CON LE SEZIONI DI FIRENZE E SCANDICCI

Un tuffo nei luoghi del lago Trasimeno, dove i profumi medievali dei castelli si mescolano alle verdi e floride oasi che popolano la zona alle ampie vedute del lago delle isole presenti, la Polvene, la Maggiore e Minore. La campagna circostante il Lago Trasimeno si presenta come un anfiteatro collinare che ne incornicia la superficie, il Lago più esteso dell'Italia peninsulare (subito dopo il Lago di Como), è vincolato come Parco Regionale. La costa occidentale si allunga in una fascia pianeggiante aperta verso la Val di Chiana;



la parte nord-ovest del territorio del Trasimeno segna la zona di confine tra la provincia di Perugia, di cui il lago è integralmente parte, con le limitrofe province di Siena e Arezzo.

Fra gli itinerari in mountain bike nei dintorni del Lago, questo è sicuramente il più completo in quanto consiste nel percorrere quasi totalmente la pista ciclabile attorno al lago.

Il percorso permette al biker di conoscere il territorio che circonda il lago, partendo da Castiglione del Lago nella zona dell'ex aeroporto, e può essere percorso senza troppa fatica facendo sosta nei vari paesi.

**Ritrovo:** A Castiglione del Lago (ex aeroporto) con mezzi propri h 8,30 con partenza h 9.

**Percorso:** Castiglione del Lago - (304m) - Borghetto (259m) - Tuoro (259m) - Passignano sul Trasimeno - (289m) - Torricella (258m) - San Feliciano (279m) - San Arcangelo Poderame - (285m) - Vitellino - (270m) - Castiglione del Lago - (304m)

**Tempo:** 7 h comprese le soste

**Difficoltà:** TC/TC

**Distanza:** 60 km

**Dislivello:** 105 m

**Ritorno:** da Castiglione del Lago per Sesto Fiorentino h 16 circa.

**Note:** Pranzo a sacco. Se concordato, a San Feliciano è possibile fare sosta per uno spuntino tipico del lago. MTB meccanicamente efficiente, casco obbligatorio omologato. Vestiario stagionale adeguato, antivento-antipioggia e necessario per forature e altre riparazioni meccaniche.

**Direzione gita:**

ANC Stefano Landeschi - 338-2946947 - stefano1landeschi@gmail.com

## “APUANE LIBERE”: ARNI

Percorso ad anello che dal paese di Arni, dove si parcheggerà, ci condurrà attraverso la bellezza e la devastazione. Prima tappa il passo Sella e successivamente alla cima del Monte Sella. Dalla bellezza della cima del Sella, da cui lo sguardo può spaziare a 360 gradi fra panorami di selvaggia bellezza, inizieremo la discesa nell'inferno della distruzione delle Apuane. Per sentiero dalla cima del Sella scenderemo a cava Bagnoli e, da questa, cava Piastreta. Avremo modo di illustrare i danni causati all'ambiente montano da parte di



questa attività, ed anche gli abusi e le condotte illegali delle imprese di estrazione. Da queste cave, passando dentro la galleria e poi lungo la strada marmifera, torneremo al paese di Arni.

**Partenza:** da Calenzano parcheggio Carrefour alle ore 6.30 con arrivo ad Arni verso le 8.30.

**Itinerario:** Arni – sent. 155 – sent. 150 – sent. 160 – strada marmifera per Arni.

**Tempo:** 7 h

**Difficoltà:** EE+/EEA

**Ritorno:** da Arni alle ore 16 con arrivo previsto a Calenzano alle ore 18.

**Note:** riservata a escursionista esperto con buona condizione fisica in grado di affrontare i dislivelli, i sentieri esposti, il terreno ripido soprattutto in discesa, i passaggi su roccia friabile. Obbligatorie scarpe con ottima suola, imbrago, casco, 2 cordini, 2 moschettoni. Consigliata lampada frontale. Uscita con mezzi propri a costo condiviso.

### Direzione gita:

Alessandro Restivo - alerestivo@gmail.com

ASE Silvia Sarri - 3296116104 - silviasarri54@gmail.com

## IL MUGELLO

Una piacevole escursione per tutti nei boschi del Mugello nell'area del Parco Giogo-Casaglia con sosta pranzo alla Capanna Marcone. Percorso facile nei bellissimi boschi di questo angolo di Mugello.



### Direzione gita:

Fabrizio Tinti - 3337527835 - fabrizio.tinti1953@gmail.com

Silvia Spanò - 3939108463 - silviaspano58@gmail.com

## FERRATA TORDINI-GALLICANI

Le Apuane sono un gioiello di montagna. Non vanno sottovalutate sebbene le altitudini siano sempre sotto i 2000 m, visto il loro carattere alpino e gli improvvisi mutamenti climatici a cui sono solite. La ferrata Tordini-Galligani (conosciuta come ferrata di Foce Siccioli) è storica delle Alpi Apuane; si trova situata a fianco della parete nord del Pizzo D'Uccello. Fu realizzata nel 1971 dalla sezione CAI di Pisa, per agevolare l'accesso al versante meridionale del Pizzo D'Uccello. La ferrata è di media difficoltà e la roccia è generalmente buona. Sebbene sia un itinerario di bassa quota, il percorso resta in ombra quasi tutto il giorno.



**Ritrovo:** al parcheggio Carrefour di Calenzano alle h 7 con arrivo alle cave di Cantonaccio h 10

**Tempo:** 6,30 h circa

**Difficoltà:** EEA MD (medio-difficile)

**Ritorno:** partenza dalle cave di Cantonaccio (in prossimità del paese di Uglianaldo) per Sesto F.no alle h 16

**Note:** pranzo a sacco. I partecipanti obbligatoriamente equipaggiati di materiali omologati dalle vigenti norme quali kit da ferrata, casco e imbraco oltre a due cordini e due moschettoni.

**Direzione gita:**

AEE Stefano Landeschi - 3382946947 - stefano1landeschi@gmail



**IL NEGOZIO TECNICO A FIRENZE**  
**ALPINISMO, ARRAMPICATA, TREKKING**

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

## IL POGGIO DELLE IGNUDE INTERSEZIONALE CON LA SEZIONE DI LUCCA

Bella ciclo-escursione immersi nel verde dell'Appennino Tosco-Emiliano attraverso un itinerario impegnativo – a cavallo tra le province di Bologna e Pistoia – che inizia e finisce nella frazione di Orsigna, non distante dalla località di Pracchia (PT). La montagna di riferimento è il Poggio delle Ignude (1735m) che è considerato anche l'anticima del Monte Gennaio situato a poca distanza. Il percorso risale il versante sud attraverso una forestale che poi, in quota, si trasforma in sentiero raggiungendo il Passo Porta Franca. Proseguendo, dopo il Passo del Lupo, ci immetteremo in discesa sul sentiero CAI 113a (La Martinaia) in direzione del Rifugio Segavecchia, fino ad incontrare l'omonima strada forestale che ci riporterà di nuovo in quota al Passo del Lupo. A questo punto, seguendo il crinale, ci avvicineremo al Poggio delle Ignude e, se le condizioni lo permetteranno, potremmo raggiungere la cima facendo portage dalla quale si può ammirare un panorama a 360°. Scesi poi il Passo della Nevaia proseguiremo per il Rifugio Montanaro ed infine imboccheremo il sentiero CAI 53 per scendere di nuovo a Orsigna.



se le condizioni lo permetteranno, potremmo raggiungere la cima facendo portage dalla quale si può ammirare un panorama a 360°. Scesi poi il Passo della Nevaia proseguiremo per il Rifugio Montanaro ed infine imboccheremo il sentiero CAI 53 per scendere di nuovo a Orsigna.

**Percorso:** Orsigna (770 m) – Pian Selvano (1380 m) – Passo Porta Franca (1585 m) – Passo del Lupo (1487 m) – L'Acerolo (1037 m) – Passo del Lupo (1487 m) – Passo Porta Franca (1585 m) – Poggio delle Ignude (1735 m) – Passo della Nevaia (1635 m) – Rifugio Montanaro (1547 m) – Orsigna (770 m).

**Ritrovo:** Orsigna (PT) h 8,30

**Tempo:** 6 h

**Difficoltà:** MC (BC) – BC+ (OC)

**Distanza:** 30 km

**Dislivello:** +/- 1.600m

**Ritorno:** partenza da Orsigna alle h 16

**Note:** Pranzo a sacco. Mountain bike meccanicamente efficiente e con copertoni adatti per il fuoristrada. Casco obbligatorio omologato. Vestiario stagionale adeguato, antivento-antipioggia e necessario per forature e altre riparazioni meccaniche.

**Direzione gita:**

Alessandro Gamannossi, 335 6101914 - alegamannossi@gmail.com

## PARCO DEI CENTO LAGHI

Fine settimana in cammino sulle montagne e nelle bellezze naturalistiche del Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano in provincia di Parma (ex Parco Regionale dei Cento Laghi) con pernottamento al rifugio Mariotti.

Dove un tempo si ergevano antichi ghiacciai, oggi si aprono torbiere e splendidi laghi glaciali di acque limpide e trasparenti che in gran parte hanno mantenuto il loro aspetto naturale. Lago Santo, Lago Verde, Lago Ballano, Lago del Bicchiere, Lago Scuro, Laghi del Sillara e Lagoni meritano decisamente una visita, come anche il fluire dei torrenti di montagna. Raggiungibili attraverso itinerari e sentieri aperti lungo i crinali, i laghi glaciali si offrono come veri e propri "balconi" naturali ai quali affacciarsi. Qualunque sia il gusto e il livello di sportività, il Parco è in grado di offrire in ogni stagione molteplici itinerari trekking, di uno o più giorni, che avvicinano il visitatore a vedere e toccare con mano la bellezza di questi luoghi.



**Partenza:** sabato 11/06/2023 ore 7.30 dal parcheggio Carrefour a Calenzano, in auto proprie a costi condivisi.

**Sabato 10:** Rifugio Lagdei - Rifugio Mariotti

**Itinerario:** partenza da Calenzano (parcheeggio Carrefour) alle ore 7.30 con arrivo previsto al Rifugio Lagdei intorno alle ore 11.00. Inizio dell'escursione in costante salita che ci porterà alla bocchetta del monte Tavola e quindi in bellissima e panoramica cresta ad attraversare il monte Fosco, il monte Orsaro, il Braiola e il Marmagna per cominciare la discesa subito dopo l'attraversamento della vetta del monte Aquilotto fino a giungere al rifugio Mariotti posto proprio sulla sponda del Lago Santo Parmense per sistemazione, cena e pernottamento.

**Lunghezza:** 10 km **Dislivelli:** +850 -570 **Tempo:** 4 h (escluso le soste) **Difficoltà:** EE

**Domenica 11:** Rifugio Mariotti - Rifugio Lagdei

**Itinerario:** partenza dal Rifugio Mariotti dopo la consueta colazione e inizio dell'escursione in costante salita fino alla sella del Marmagna dove ci troveremo sul meraviglioso sentiero di cresta dell'Alta Via dei Parchi in direzione, questa volta, di monte Aquila, monte Brusà, monte Matto, monte Paitino e quindi Monte Sillara (la vetta più alta della Provincia di Parma) dopo aver goduto della straordinaria bellezza di questi ambienti naturali inizieremo la discesa che ci riporta alle auto al Rifugio Lagdei, non prima di esser transitati dal Rifugio Lagoni, di fianco all'omonimo lago.

**Lunghezza:** 19 km **Dislivelli:** +900 -1180 **Tempo:** 7 h (escluso le soste) **Difficoltà:** EE

**Direzione gita:**

Claudio Bini - 3394416351 - bincla1958@gmail.com

## ABETONE STRADA FORESTALE DELLA VERGINETTA FINO AL RIFUGIO CASSETTA DI LAPO

Un bel percorso nei boschi della Montagna più vicina a casa allietato da bellissime viste sul Monte Cimone e... non solo.

### Direzione gita:

Fabrizio Tinti - 3337527835 - fabrizio.tinti1953@gmail.com

Silvia Spanò - 3939108463 - silviaspano58@gmail.com



## PARCO NAZIONALE DEL GRAN SASSO E MONTI DELLA LAGA

Quattro giorni di trekking residenziale di alta montagna nello splendore del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga. La nostra residenza sarà a Fonte Cerreto e i punti di partenza saranno da Campo Imperatore e/o Fonte Vetica. Saliremo sulla vetta più alta degli Appennini (Corno Grande 2912 m) e su altre montagne (come il Pizzo d'Intermesoli e/o Monte Camicia) altrettanto interessanti per i panorami che ci lasceranno sbalorditi. Partendo presto al mattino è quasi certo l'incontro, sugli spuntori rocciosi dei sentieri, del bellissimo camoscio d'Abruzzo unitamente



alle tante aquile in volo. Partiamo dalla località Fonte Cerreto per salire sull'altipiano di Campo Imperatore e addentrarci in una natura austera, priva di vegetazione, priva di fonti d'acqua in itinere spesso, per questo, con temperature molto elevate. Nella salita al Corno Grande transiteremo di fianco a quel che resta del ghiacciaio più a sud d'Europa, il ghiacciaio del Calderone. La quattro giorni è da considerarsi impegnativa per i percorsi e il clima tipico dell'alta montagna. Sono previsti alcuni tratti rocciosi, in prossimità delle vette, con lievi difficoltà tecniche.

**Partenza:** giovedì 22 alle ore 7.00 dal parcheggio Carrefour a Calenzano in auto proprie a costi condivisi o, se il numero dei partecipanti lo consentirà, in pullman.

**Giovedì 22:** Rifugio Duca degli Abruzzi

**Itinerario:** partenza da Calenzano (parcheggio Carrefour) alle ore 7.00 con arrivo previsto a Fonte Cerreto intorno alle ore 12.00, pranzo al sacco e partenza per Campo Imperatore per l'inizio della prima escursione che ci porterà, con un percorso ad anello, fino al rifugio Duca degli Abruzzi per un primo acclimatamento ai 2400 m, a seguire visita del borgo di Assergi con ancora evidenti "ferite" del terribile terremoto del 2009. A seguire sistemazione, cena e pernottamento in hotel.

**Lunghezza:** 6,5 km **Dislivelli:** +320 -320 **Tempo:** 3½ h **Difficoltà:** EE

**Venerdì 23:** Corno Grande

**Itinerario:** Colazione e partenza verso Campo Imperatore dove inizia la salita al Corno Grande per la via normale attraversando la Sella di Monte Aquila, l'ostico ma non pericoloso ghiaione del Brecciaio, la Conca degli Invalidi e l'erto e un po' esposto sentiero finale fino alla vetta del Corno. Rientro per la stessa via dell'andata e ripartenza per visitare il ben ristrutturato borgo di Castel del Monte. A seguire, cena e pernottamento in hotel.

**Lunghezza:** 11 km **Dislivelli:** +900 -900 **Tempo:** 6 h **Difficoltà:** EE

**Sabato 24:** Pizzo d'Intermesoli.

**Itinerario:** Colazione e partenza verso Campo Imperatore dove inizia la salita al Pizzo d'Intermesoli per il sentiero 102 attraversando il Passo del lupo, La Portella, il Passo del Cefalone, la Sella dei Grilli fino ad arrivare alla vetta (m. 2635) che ci stupirà per la possibilità, in caso di giornata tersa, di vedere sia il mar Tirreno che l'Adriatico. Rientro per la stessa via dell'andata. A seguire, cena e pernottamento in hotel.

**Lunghezza:** 13 km **Dislivelli:** +1150 -1150 **Tempo:** 7 h **Difficoltà:** EE

**Domenica 25:** S. Stefano di Sessanio e Rocca Calascio

**Itinerario:** Colazione e partenza verso Santo Stefano di Sessanio per visita dello stupendo borgo Mediceo. A seguire inizio di un facile trek ad anello per raggiungere la meravigliosa Rocca Calascio, luogo di registrazione di grandi capolavori cinematografici, uno per tutti "Lady Hawk", vincitore di svariati premi Oscar. Terminata la visita di Rocca Calascio si torna a Santo Stefano di Sessanio e partenza per il rientro a Sesto Fiorentino.

**Lunghezza:** 11 km **Dislivelli:** +430 -430 **Tempo:** 3½ h **Difficoltà:** E

**Note:** necessita esperienza di montagna in generale e buona conoscenza dell'ambiente alpino; passo sicuro e assenza di vertigini; equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguate. I direttori di gita si riservano di modificare in tutto o in parte il programma sulla base delle condizioni atmosferiche del momento, onde garantire la maggior sicurezza per tutti.

**Direzione gita:**

Claudio Bini - 3394416351 - bincla1958@gmail.com

Franco Checcucci - 336677828 - checcucci.franco@gmail.com

ESCURSIONISMO e CICLO-

venerdì 23 giugno - domenica 2 luglio

**SETTIMANA NAZIONALE DELL'ESCURSIONISMO CAI  
OROBIE BERGAMASCHE**

**RADUNO NAZIONALE DI CICLOESCURSIONISMO  
BERGAMO**

## PARCO NATURALE DELLE DOLOMITI FRIULANE

In un luogo patrimonio mondiale dell'Unesco, lontano dalle Dolomiti affollate, un vero e proprio raid escursionistico che in 4 giorni tocca i rifugi Giau, Pordenone e Padova, attraversando in quota le meravigliose e selvagge vallate dei gruppi del Pramaggiore, dei Monfalconi, degli Spalti di Toro e del Cridola, con numerose possibilità di varianti di varia difficoltà e impegno e di salite anche alpinistiche alle vette.

Per questo trekking da rifugio a rifugio è bene possedere una buona resistenza per superare in un solo giorno dislivelli di mille metri portando lo zaino in spalla. Effettuando l'anello come proposto non è necessaria attrezzatura da alpinismo né da ferrata, è sufficiente una certa sicurezza su ghiaioni e sentieri stretti e poco agevoli.



### Programma

**Giovedì 6:** Trasferimento in auto a Forni di Sopra (UD), salita al rifugio Giau (1h circa), pernottamento in rifugio.

**Venerdì 7:** Partenza dal rif. Giau. Seguendo inizialmente il classico sentiero "Truoi de Sclops", si supera il valico tra le cime Urtisiel, in mezzo a maestose montagne e appariscenti fioriture di genziane. Dopo una sosta in Val Binon presso l'omonima Casera, si discende fino alla Caseruta dei Pecoli all'incrocio di quattro valli (Monfalconi di Forni, Binon, Brica, Meluzzo). Si prosegue seguendo la Val Meluzzo con splendide viste sui gruppi dei Monfalconi, fino ad arrivare al Rif. Pordenone (lunghezza 10 km +600 m dislivello in salita, -800 m in discesa)

**Sabato 8:** Dal rif. Pordenone si risale la Val Montanaia fino al Bivacco Perugini posto proprio sotto la vetta più caratteristica della zona il fantastico Campanile della Val Montanaia, l'Urlo di Pietra posto al centro di una corona di cime dolomitiche in un contesto selvaggio di rara bellezza. Dopo essere risaliti fino alla Forcella Montanaia, si scende per un ripido e difficile ghiaione che diventa successivamente un tranquillo sentiero che permette di raggiungere il rifugio Padova in loc. Prà di Toro (9 Km, +1.100 m -1.000 m).

**Domenica 9:** Ritorno al rifugio Giau salendo fino alla facile forcella Scodavacca sotto il gruppo della Cridola e quindi scendendo per la magica valle del Coston di Giau. Al rifugio Giau si pranza e quindi si scende fino al parcheggio da dove si rientra a Firenze (9 km, +750 m -1.000 m).

### Direzione gita:

Francesco Piantini - francesco.piantini@gmail.com- 3473206739

## TRANSMANZA CON UN GREGGE DI CIRCA 500 PECORE!

Dopo il riconoscimento Unesco nel dicembre 2019, la transumanza “patrimonio dell’umanità” prosegue inarrestabile a valorizzare i territori, a nutrire la storia, a tramandare e salvaguardare una cultura ancestrale.



**Partecipanti:** massimo 21

**Sistemazione:** 7 camere triple con bagno

**Costi:** Circa 390€ a persona per sistemazione completa (pernottò, colazione, pranzo e cena bevande incluse) comprensiva di accompagnamento da parte dallo staff del Bioagriturismo La Porta dei Parchi (Anversa degli Abruzzi) e servizio navetta per spostarsi dalla struttura agli attacchi dei sentieri e viceversa. Possibilità di rimanere una quarta notte (domenica-lunedì) con servizio di mezza pensione al costo di circa 60€ a persona. Dopo la metà di marzo verrà comunicato il costo effettivo e l’entità della caparra unitamente alle modalità di pagamento.

**Difficoltà:** Escursioni di circa 5/6 ore giornaliere, per escursionisti abituali con dislivelli non inferiori ai 500/600 metri e lunghezze intorno ai 16/18 km. I percorsi sono accessibili a persone di tutte le età che non presentino difficoltà motorie, respiratorie e cardiache. Sono presenti barriere architettoniche.

Il programma e le foto sono visibili su <https://laportadeiparchi.com/la-transumanza/>

**Direzione gita:**

Fabrizio Tinti - 3337526835 - [fabrizio.tinti1953@gmail.com](mailto:fabrizio.tinti1953@gmail.com)

Silvia Spanò - 3939108463 - [silviaspano58@gmail.com](mailto:silviaspano58@gmail.com)

## 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. 055.7604861

## VAL DI FIEMME E VAL DI FASSA

La Val di Fiemme e la val di Fassa sono le principali valli dolomitiche, situate in Trentino e una parte in Alto Adige/Sudtirolo che, assieme alla Val di Cembra, costituiscono il bacino idrografico del torrente Avisio, affluente di sinistra del fiume Adige che nasce dalla Marmolada. In Val di Fiemme la musica è quella del vento e dei violini che si ricavano dagli abeti di risonanza della foresta di Paneveggio. La Val di Fassa è nota perché circondata da alcuni dei più importanti massicci delle Dolomiti, i Monti Pallidi, la Marmolada, il Gruppo del Sella, il Gruppo del Sassolungo, il Gruppo del Catinaccio, ma anche da montagne a litologia non dolomitica quali il Buffaure e i Monzoni. Settimana di escursioni impegnativa per distanze e dislivello. Previsi alcuni tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche, percorsi in parte attrezzati, vie rientranti nella tipologia degli itinerari EE (escursionisti esperti) che NON necessitano l'uso dei dispositivi di autoassicurazione.



**Partenza:** domenica 16 alle ore 6.00 dal parcheggio Carrefour a Calenzano in auto proprie a costi condivisi per max 30 partecipanti.

### **Domenica 16:** Lago Caserina

**Itinerario:** Il nostro viaggio verso la Val di Fassa avrà il primo stop in Val di Fiemme per la prima escursione. Siamo sulle pendici del massiccio del Lagorai e andiamo a vedere due bellissimi laghi glaciali della zona, il lago Cece e il laghetto Caserina (m. 2087) dove, meteo permettendo, potremo fare un favoloso bagno rinfrescante (bello freddo!) alla fine dell'escursione andremo a gustare uno yogurt alla Malga Valmaggiora.

**Lunghezza:** 16 km **Dislivelli:** +650 -650 **Tempo:** 6 h **Difficoltà:** E

### **Lunedì 17:** Catinaccio d'Antermoia

**Itinerario:** Partiamo con la funivia da Pera di Fassa per raggiungere Pian Pecei da dove inizia questa meravigliosa escursione che rimarrà nel cuore di ognuno di noi, vedremo e avremo a che fare con dei panorami e paesaggi veramente unici. Da Pian Pecei saliremo costantemente attraversando una moltitudine di stupendi e frequentatissimi rifugi della zona, Enrosadira, Gardeccia, Preuss, Vajolet fino ad arrivare al più alto, il Rifugio Passo Principe a oltre 2600 m di altitudine. Dopo una breve sosta per uno snack ripartiamo per salire ulteriormente fino al passo Antermoia a 2770 m da dove iniziamo a scendere nel lungo vallone detritico che, un tempo, ospitava un enorme ghiacciaio, arriviamo quindi al lago Antermoia dalle acque color smeraldo molto intenso e al vicino Rifugio Antermoia. Meritata sosta pranzo e ripartenza per la discesa dalla ripida, stretta, impegnativa e selvaggia Val Udai. Terminata la ripida discesa ritorniamo a Pera da una lunga ma comoda carrareccia.

**Lunghezza:** 21 km **Dislivelli:** +1080 -1561 **Tempo:** 9 h **Difficoltà:** EE

### **Martedì 18:** Lagazuoi dal sentiero Kaiserjäger

**Itinerario:** L'itinerario odierno parte dal Passo Valparola prendendo il sentiero Dolomiten Hohenweg 9 per deviare poi sull'adrenalino sentiero Kaiserjäger dove, in un breve tratto, percorreremo una cengia esposta ma attrezzata con una catena corrimano che ci aiuta per la salita. Il sentiero continua in costante e ripida ascesa fino alla vetta del Lagazuoi dove il panorama a 360° è di

primordine su praticamente tutte le vette Dolomitiche. L'escursione è relativamente breve ma il dislivello totale viene fatto quasi tutto in questo primo tratto di meno di tre chilometri. Dopo la sosta lungo rientro al Valparola tramite il sentiero 20A.

**Lunghezza:** 11 km **Dislivelli:** +700 -700 **Tempo:** 6 h **Difficoltà:** EE

**Mercoledì 19:** Col Rodella e Val Duron

**Itinerario:** Partenza da Campitello con il sentiero 529 che diventa poi 528 e infine 530 fino al Col Rodella, una delle più belle "terrazze" delle Dolomiti, la vista lascia senza parole su: Sassolungo (di fronte), Il Sassopiatto, l'Alpe di Siusi (a sinistra), Torri del Sella, il Sass Pordoi con il Piz Boè, il Gran Vernel e la Marmolada insomma, panorama d'incommensurabile bellezza. Esaurita la meritata sosta ripartiremo per percorrere il sentiero 557 attraversando i Rifugi Friedrich August (con i suoi simpatici Yak) e il Sandro Pertini, dopo aver ammirato delle splendide fioriture di stella alpina deviamo sul sentiero 533 per scendere nella bella Val Duron continuando fino a ritornare a Campitello.

**Lunghezza:** 15 km **Dislivelli:** +1150 -1150 **Tempo:** 8 h **Difficoltà:** EE

**Giovedì 20:** Sulla vetta del Sella (Piz Boè)

**Itinerario:** Dal Passo Pordoi tramite il sentiero 627 dell'Alta Via n°2 (oppure in funivia) si giunge, in ripida e costante salita, al bellissimo Rifugio Forcella Pordoi incastonato fra le grandi pareti stratificate orizzontali del Gruppo del Sella. A questo punto ci troviamo su un altopiano roccioso e continuando verso Capanna Fassa incontreremo sul sentiero dei brevi tratti attrezzati con corrimano che aiutano nella salita fino alla panoramissima vetta del Piz Boè a 3152 m. Scenderemo poi percorrendo il sentiero 638 fino ad incrociare nuovamente il 627 che condurrà al Rifugio Maria dove, tramite la Funivia Sass Pordoi torneremo fino alle auto al Passo Pordoi.

**Lunghezza:** 10 km **Dislivelli:** +1050 -400 **Tempo:** 6 h **Difficoltà:** EE

**Venerdì 21:** Col di Lana dal castello di Andraz

**Itinerario:** Dal Castello di Andraz partiamo in costante ascesa fino al passo Sief e quindi alla vetta del Monte Sief dove incontreremo i resti ancora ben conservati delle fortificazioni e gallerie Austro-Ungariche della prima Guerra Mondiale. Il Monte Sief e il Col di Lana sono stati teatro di aspri combattimenti nel corso della prima guerra mondiale che hanno lasciato sul terreno oltre 8000 morti (da cui il soprannome "Col di Sangue"). La cima venne infatti ripetutamente contesa nel 1915 e l'anno seguente i reparti italiani, decisi a scacciare definitivamente il nemico, scelsero di copiare ciò che il nemico aveva fatto nel vicino Lagazuoi poco tempo prima, approntando una camera di mina per far saltare in aria la montagna. Dopo la sosta pranzo alla piccola chiesa sulla vetta del Col di Lana chiusura ad anello dell'escursione.

**Lunghezza:** 10 km **Dislivelli:** +800 -800 **Tempo:** 6 h **Difficoltà:** EE

**Sabato:** Pale di San Martino e Val Venegia

**Itinerario:** Siamo nel Parco Paneveggio-Pale di San Martino, con tratti di sentiero alternati a carrarecce attraversiamo la caratteristica foresta di Paneveggio nota per la qualità dei suoi abeti di risonanza usati ed ambiti dai liutai di tutto il Mondo per costruire i migliori violini esistenti. In tranquilla salita arriviamo fino a Baita Segantini dove sembra di essere a teatro con sul palco, proprio davanti, le Pale di San Martino... bellissime! A fine sosta scendiamo nella bella e tranquilla Val Venegia fino a chiudere l'anello al punto di partenza.

**Lunghezza:** 14 km **Dislivelli:** +540 -540 **Tempo:** 6 h **Difficoltà:** E

**Note:** necessaria esperienza di cammino in montagna; buona conoscenza dell'ambiente alpino; passo sicuro e assenza di vertigini; equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguate.

**Direzione gita:** ASE Silvia Sarri - 3296116104 - silviasarri54@gmail.com

Claudio Bini - 3394416351 - bincla1958@gmail.com

## TRAVERSATA DEL PARCO NAZIONALE GRAN PARADISO

Cinque giorni di trekking itinerante di alta montagna, con zaino in spalla da rifugio a rifugio, nello splendore del Parco Nazionale del Gran Paradiso, il Parco Nazionale più antico d'Italia che fu istituito nel lontano 1922. Cammineremo spesso avvistando camosci, stambecchi, aquile, trote fario nelle cristalline acque di laghi e torrenti nonché le immancabili marmotte. Partiamo dalla località di Valnontey per addentrarci in una natura selvaggia, rimasta intatta per merito della



protezione del Parco, transitando a fianco di grandi ghiacciai, tra corsi d'acqua impetuosi, laghi dalle acque limpidissime e immense cascate. Scavalcheremo colli che ci portano fino a 3295 m. di altitudine attraversando ambienti montani di incommensurabile bellezza per giungere fino alla nostra meta in Val di Rhêmes. La traversata è da considerarsi molto impegnativa per le distanze, la difficoltà di una ritirata, il dislivello complessivo di quasi 4.200 m. Sono previsti alcuni tratti rocciosi, con lievi difficoltà tecniche, percorsi attrezzati, vie ferrate fra quelle di minore impegno rientranti nella tipologia degli itinerari EE (escursionisti esperti) che non necessitano però l'uso dei dispositivi di autoassicurazione (moschettoni, dissipatore, imbragatura, cordini).

**Partenza:** martedì 29 alle ore 6.00 dal parcheggio Carrefour a Calenzano in auto proprie a costi condivisi per max 20 partecipanti.

**Martedì 29:** Rifugio Vittorio Sella

**Itinerario:** partenza da Calenzano (parcheggio Carrefour) alle ore 6.00 con arrivo previsto a Valnontey intorno alle ore 13.00. Inizio della prima escursione totalmente in salita che ci porterà fino al rifugio Vittorio Sella per sistemazione, cena e pernottamento.

**Lunghezza:** Km. 6 **Dislivelli:** (+924 -0) **Tempo:** 3½ h **Difficoltà:** EE

**Mercoledì 30:** Col du Lauson e Col du Grand Neyron

**Itinerario:** Dal Rifugio Vittorio Sella ci dirigiamo verso il Col du Lauson (3295 m.) scavalcato il quale scendiamo nella splendida, quasi lunare e incontaminata valle di Levionaz, con un bivio sulla sinistra in fondovalle inizieremo la salita al Col du Grand Neyron (3254 m.) transitando di fianco all'omonimo ghiacciaio e saliremo un pò di roccette aiutandoci con alcune catene fisse. Dal Col du Grand Neyron scendiamo infine verso il Rifugio Chabod per cena e pernottamento.

**Lunghezza:** 16,5 km **Dislivelli:** +1482 -1369 **Tempo:** 8 h **Difficoltà:** EE

**Giovedì 31:** Pian du Nivolet

**Itinerario:** Dal Rifugio Chabod con una lunga discesa arriviamo in Valsavaranche presso il Rifugio Tetras Lyre e, una volta attraversato il torrente Savara nei pressi dell'Albergo Gran Paradiso, iniziamo la risalita che ci porterà nel magnifico altopiano del Nivolet che attraverseremo totalmente fino a giungere al Rifugio Savoia per cena e pernottamento.

**Lunghezza:** 17 km **Dislivelli:** +779 -935 **Tempo:** 7 h **Difficoltà:** E

**Venerdì 1:** Col Leynir e Rifugio delle Marmotte

**Itinerario:** Dal Rifugio Savoia partiamo in direzione dei grandi laghi (Leità, Rosset, Trebecchi e Nero) dopo aver ammirato la loro bellezza si sale gradatamente al Col Leynir (3084 m.) scendendo poi in direzione della Val di Rhêmes per risalire un po' a fine escursione verso lo splendido rifugio delle Marmotte nel Vallone di Entrelor.

**Lunghezza:** 17 km **Dislivelli:** +973 -1368 **Tempo:** 7 h **Difficoltà:** EE

**Sabato 2:** Bruil e Rhêmes Notre Dame

**Itinerario:** Dal Rifugio delle Marmotte ripartiamo costante discesa per giungere in breve tempo a Bruil dove possiamo visitare la piccola chiesa di Bruil. Ad attenderci un pullman che ci riporta alle nostre auto a Valnontey per il nostro viaggio di ritorno verso Calenzano (parcheeggio Carrefour).

**Lunghezza:** 3 km **Dislivelli:** -415 +0 **Tempo:** 2 h **Difficoltà:** E

**Note:** esperienza di montagna in generale e buona conoscenza dell'ambiente alpino; passo sicuro e assenza di vertigini; equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguate.

**Direzione gita:** ASE Silvia Sarri - 3296116104 - silviasarri54@gmail.com

Claudio Bini - 3394416351 - bincla1958@gmail.com

CICLOESCURSIONISMO

sabato 16 - domenica 17 settembre

## IL CAMMINO D'ETRURIA

### INTERSEZIONALE CON LE SEZIONI DI BOLOGNA, LIVORNO E PERUGIA

Sull'entusiasmo e successo dell'edizione 2022 (Da Gambassi Terme alla Riserva di Monterufoli) anche quest'anno viene proposta una ciclo-escursione sulle tracce degli Etruschi. Utilizzando il medesimo formato su due giorni, la scelta è ricaduta sul tratto Collesalveti-Rivalto per il sabato e Rivalto - Montecatini (via Rocca di Pietracassia) - Lajatico per la domenica.



**Ritrovo:** 16.09 a Collesalveti (Livorno),  
17.09 a Rivalto (Pisa)

**Tempo:** 6-7 h (per ciascuno dei due giorni)

**Difficoltà:** MC-MC

**Distanza:** 50-55 km (per ciascuno dei due giorni)

**Dislivello:** +/- 1.200 m (per ciascuno dei due giorni)

**Ritorno:** partenza da Lajatico (Pisa) alle h 15,30

**Note:** mountain bike meccanicamente efficiente e con copertoni adatti per il fuoristrada. Casco obbligatorio omologato. Vestiario stagionale adeguato, antivento-antipioggia e necessario per forature e altre riparazioni meccaniche. I dettagli del percorso, con tutte le informazioni necessarie, anche logistiche, saranno disponibili appena possibile.

**Direzione gita:** Stefano Dal Canto (CAI Livorno) - 335325306 - stefano@dalcanto.info

**Referente CAI Sesto:** Alessandro Gamannossi - 3356101914 - alegamannossi@gmail.com

## LINEA GOTICA - PASSO DEL GIOGO ORIZZONTI DI LIBERTÀ

L'escursione si svolge nei luoghi che nel settembre 1944 videro lo sfondamento della Linea Gotica sull'Appennino Tosco-Emiliano ad opera della V Armata americana dove al Passo del Giogo, sullo spartiacque idrografico fra Toscana ed Emilia-Romagna, si svolsero i cruenti scontri che hanno portato le truppe americane a sfondare la linea di difesa tedesca.

Si camminerà fra i resti delle postazioni tedesche, le "tane di volpe" americane e si visiteranno i bunker ricovero, ripristinati da Gotica

Toscana, delle truppe tedesche. L'associazione Gotica Toscana sta recuperando le postazioni costruite a sbarramento del fronte lungo il crinale appenninico attorno al passo del Giogo e l'escursione sarà accompagnata da associati che illustreranno i luoghi e le singole fasi dei combattimenti con l'apertura dei bunker che sono stati scoperti e ripristinati. La vista ai bunker è un esempio di come le truppe vivevano in attesa e durante i combattimenti. Al termine dell'escursione è prevista la visita al Museo della Gotica, in località Ponzalla, dove sono raccolti cimeli e reperti provenienti dal teatro dei combattimenti.

La gita, divisa in due distinte sezioni ad anello (in una unica gita si accorpano due itinerari proposti dall'associazione), visiterà il Monte Altuzzo e i Monticelli, i due punti di massimo scontro fra le truppe americane e tedesche.



**Itinerario:** Passo del Giogo (880 m), Monte Altuzzo (925 m), Peabody Peaks (813 m), Ramapiana (800 m), Passo del Giogo (880 m), i Monticelli (861 m), Passo del Giogo (880 m).

**Tempo:** 6 h

**Difficoltà:** E

**Costo:** € 12,00. L'importo serve a finanziare l'attività dell'associazione come la copertura dei costi del museo (aperto da volontari) e le opere di manutenzione.

**Note:** Si può parcheggiare al passo del Giogo (ampio parcheggio) e interrompere la gita, nel caso se ne presentasse la necessità, al passo stesso.

**Direzione gita:** Marco Del Panta - marco.delpanta@libero.it - 3394675203

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

**Ritrovo:** ore 8 in Piazza Rapisardi a Colonnata

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

**Coordinatori:** Paolo Corti - cortipaolo01@gmail.com - 3334582413

Franco Benvenuti - 3388414323 - bonazeto@gmail.com

## IL LAGO BRASIMONE

### INTERSEZIONALE CON LA SEZIONE DI CASTELFRANCO MODENESE

Cicloescursione ad anello intorno al bacino del lago Brasimone all'interno del Parco regionale dei Laghi di Suviana e Brasimone nell'Appennino Bolognese. Il bacino è stato realizzato sul torrente Brasimone, un affluente del Setta, a partire dai primi del Novecento ed oggi ospita un centro di ricerca Enea. Costeggeremo il lago fino al centro Enea per andare a prendere il sentiero 001 (tratto AVP) che, a mezza costa in salita con alcuni tratti ripidi, ci porta fino al borghetto di M. Baducco. Imboccheremo prima il CAI 03 e poi il CAI 033, una



bella forestale immersa nel folto bosco di conifere che risale verso la sommità del M. Gatta. Dopo un bel tratto sul pianoro iniziamo la lunga discesa su single track nel castagneto, passando per il CAI 35, lo 003 e sullo 001; giungeremo sulla strada di servizio dell'Alpe di Cavarzano dove inizia la risalita al Passo di San Giuseppe sul confine regionale. Risaliremo al Passo delle Vecchiette posto sotto all'omonimo Poggio dove inizia un bellissimo sentiero nella faggeta del M. della Scoperta che diventa 00 per un tratto prima della radura della sorgente del Brasimone. Faremo tappa all'Eremo del Viandante per transitare sotto la cima del M. Calvi e risalire con breve deviazione sul M. di Stagno (1.214 m) da cui possiamo ammirare il Lago di Suviana ed un ampio panorama sull'Alto Reno. Ritourneremo sul sentiero principale (CAI 09) proseguendo in discesa per il famoso Barbamoza prima di ritornare a fine giro di nuovo sulle sponde del lago.

**Percorso:** Lago Brasimone, diga delle Scalere (850 m) – Borgo di Monte Baducco (1000 m) – Ruderì Osservatorio (1150 m) – Incrocio con Strada dell'Alpe di Caverzano (930 m) – Eremo del Viandante (1140 m) – Monte Stagno (1214 m) – Barbamoza (905 m) – Lago Brasimone, diga delle Scalere (850 m).

**Ritrovo:** Ristorante Da Gabana c/o il Lago Brasimone h 8,30

**Tempo:** 5-6 h

**Difficoltà:** BC-BC

**Distanza:** 30 km

**Dislivello:** +/- 1.000m

**Ritorno:** partenza dal Lago Brasimone alle h 15

**Note:** Pranzo a sacco (sono presenti diversi ristoranti e baracchine per crescentine per il ristoro finale). Mountain bike meccanicamente efficiente e con copertoni adatti per il fuoristrada. Casco obbligatorio omologato. Vestiario stagionale adeguato, antivento-antipioggia e necessario per forature e altre riparazioni meccaniche.

**Direzione gita:**

Giuseppe Cavazzoni - 3355751535 - gcav5663@gmail.com

**Referente CAI Sesto:** Alessandro Gamannossi - 3356101914 - alegamannossi@gmail.com

## CRETA

Creta è la più grande e la più meridionale delle isole greche e, secondo molti, anche la più bella. L'attraversa da est a ovest una spettacolare catena montuosa costituita da tre massicci principali: il massiccio del Monte Dikti a est, quello del Monte Ida al centro e quello del Lefka Ori (Monti Bianchi) a ovest. Le montagne sono costellate di pianure e altopiani coltivati e sono solcate da numerose profonde gole. Il litorale è un susseguirsi di lunghe spiagge sabbiose e soprattutto nella parte sudoccidentale, essendo troppo scoscesa per consentire la costruzione di grandi insediamenti, non è percorsa da strade costiere ma solo da sentieri che uniscono i pochi porticcioli. È attraversata interamente dall'itinerario escursionistico europeo E4 che noi percorreremo in parte.



Il trekking si svolgerà appunto lungo il tratto ovest della costa meridionale. Partiremo da Elafonissi e percorreremo un tratto dell'itinerario escursionistico europeo E4 che attraversa tutta l'isola. Partiremo da Chora Sfakion, a sud di Chania, la vecchia capitale veneziana dell'isola, e raggiungeremo Elafonisi situata sull'estrema punta sud-occidentale dell'isola. Visiteremo altri due luoghi famosi, di incomparabile bellezza, come Bailos Beach e Moni Preveli Beach che raggiungeremo con due escursioni giornaliere; non mancheremo la visita alle famose Gole di Samaria che discenderemo interamente per quasi 18 km dall'altopiano di Omalos fino ad Aghia Roumeli, splendida spiaggia sul Mar Libico. Si tratta di un itinerario Mare-Monti, attorno ai Lefka Ori (Monti Bianchi), abbastanza impegnativo per la fatica ma che interromperemo, di tanto in tanto, per rinfrescanti bagni nel mare cristallino. Effettueremo una visita anche al sito archeologico di Cnosso.

**Note:** Il programma dettagliato è in fase di realizzazione e sarà disponibile in primavera..  
*Per motivi organizzativi l'adesione deve essere effettuata entro il 28 febbraio.*

### Direzione gita:

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

Franco Checcucci - checcucci.franco@gmail.com - 336677828

## LINEA GOTICA - MONTE FOLGORITO

La linea Gotica era la barriera fortificata dei tedeschi lunga 320 km che per sette mesi, dal settembre 44 all'aprile 45 spezzò l'Italia in due. Andava da Pesaro fino a Montignoso (Massa).

Localmente tutta la dorsale dal passo degli Uncini, Passo della Greppia, passo del Pitone, m. Carchio e m. Folgorito faceva parte di questo baluardo difensivo costruito dai tedeschi.

E proprio nella zona del Folgorito gli alleati con l'appoggio dei patrioti apuani sferrarono l'attacco finale che sorprese i tedeschi,

creando il primo varco nella zona occidentale della linea Gotica e avviando in questo modo la liberazione delle Apuane e del Nord Italia. Oggi rimangono molte testimonianze di questa linea difensiva in particolare lungo il sentiero 140. Si tratta di buche, trincee, camminamenti, caverne rifugio e dormitorio e postazioni di tiro tutte della Wehrmacht. Il percorso è stato ripulito recentemente con la posa di una nuova segnaletica.



**Partenza:** Da Calenzano parcheggio di fronte al Carrefour alle ore 7 con arrivo previsto a Pasquilio alle 8.30.

**Itinerario:** Pasquilio - Il Termo (829 m) - sentiero 140 "strada dei tedeschi" - monte Folgorito (912 m), Sentiero delle postazioni - monte Carchio (1082 m), passo Cardella, Il Termo.

**Tempo:** 5 h

**Difficoltà:** E

**Ritorno:** da Pasquilio alle 17 con arrivo previsto a Sesto alle 18:30.

**Note:** Pranzo a sacco.

**Direzione gita:**

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

Paolo Corti - cell. 3334582413

## LINEA GOTICA - IL MONTE FOLGORITO

IN COLLABORAZIONE CON IL GRUPPO ESCURSIONISTICO DELLA SEZIONE

Una passeggiata nei luoghi dove fu combattuta, durante la seconda guerra mondiale, una delle battaglie più aspre e sanguinose nella lunga campagna per il superamento della Linea Gotica.

**Direzione gita:**

Fabrizio Tinti - 3337527835 - fabrizio.tinti1953@gmail.com

Silvia Spanò - 3939108463 - silviaspano58@gmail.com

## MONTE MORELLO INTERSEZIONALE CON LA SEZIONE DI SAMPIERDARENA

Dal parcheggio delle Fonte dei Seppi (dove potremo fare rifornimento d'acqua) saliremo lungo un divertente single track (Girello) fino a Poggio al Giro. Da lì, due consecutivi sentieri in discesa (Asino che Vola e Salamandra) metteranno alla prova le nostre capacità di tecnica di guida. Risaliremo attraverso un bel sentiero nel bosco, con scorci panoramici, fino a Starniano per poi trasferirci – su un breve tratto di asfalto – a un altro bellissimo sentiero MTB: Busso Trail. Risaliremo poi fino a Poggio Conca e poi, dopo aver oltrepassato Ceppetto, percorreremo una bella strada forestale per raggiungere la Sella degli Scollini. Poco dopo ci immetteremo in altri due consecutivi e divertenti single track MTB: Bunker e Trincea. Il ritorno al punto di partenza avverrà attraverso la strada provinciale "Panoramica dei Colli".

**Percorso:** Fonte dei Seppi (610 m) – Poggio al Giro (738 m) – Inizio Salamandra (547 m) – Fine Salamandra (368 m) – Starniano (530 m) – Inizio Busso Trail (445 m) – Fine Busso Trail (320 m) – Ceppetto (494 m) – Sella degli Scollini (630 m) – Fine Trincea (522 m) – Fonte dei Seppi (610 m).

**Ritrovo:** Parcheggio Fonte dei Seppi h 8.30, partenza 9.00

**Tempo:** 5-6 h

**Difficoltà:** BC-BC

**Distanza:** 27km

**Dislivello:** +/- 800m

**Ritorno:** partenza da Fonte dei Seppi alle h 15.30

**Note:** Possibilità di ristoro a Poggio Conca. Mountain bike meccanicamente efficiente e con copertoni adatti per il fuoristrada. Casco obbligatorio omologato. Vestiario stagionale adeguato, antivento-antipioggia e necessario per forature e altre riparazioni meccaniche.

**Direzione gita:**

ANC Stefano Landeschi - 3382946947 - stefano1landeschi@gmail.com



## LE PENDICI DEL MONTE GIOVI

Facile passeggiata lungo i sentieri che dalla Rufina conducono all'abitato di Acone situato alle pendici del Monte Giovi.

**Partenza:** Da Calenzano parcheggio di fronte al Carrefour alle ore 8.00 con arrivo previsto alla Rufina (parcheggio davanti Coop) ore 9:30.

**Itinerario:** Rufina (80) – Montebonello (80) – Galardo (150) – strada per Colognole (100) – podere la Morra (450) – Pian d'Albero (450) – Acone (500) – Santa Maria in Acone (200) – Montebonello – Rufina



**Tempo:** intera giornata

**Difficoltà:** E

**Ritorno:** da Rufina ore 16.30 – arrivo a Calenzano ore 18.00

**Note:** uscita con mezzi propri e costo condiviso; sosta e pranzo a sacco a Pian d'Albero.

**Direzione gita:** Riccardo Paoletti - 331.7670253



*Poggio Conca  
Home Restaurant  
- B&B - Lifestyle*

Ricette tradizionali antiche toscane e di famiglia, con cinghiale e non solo, realizzate con la tecnica della cottura lenta, verdure a "cm 0", liquori artigianali con i prodotti del bosco. e molto altro.

Si realizzano menu vegetariani, vegan, apericena e merende, cerimonie, e eventi su misura, al caminetto e sotto le stelle.

Viandanti e curiosi di tutte le età, vi aspettiamo !!



**Silvia 338 2464018  
Massimiliano 392 3264405**



## CRESPINO DEL LAMONE

L'escursione prevede l'attraversamento dell'Appennino Tosco-Romagnolo, dalla Romagna Toscana al Mugello e si svolge in buona parte nella zona di protezione del Complesso agro-forestale Giogo-Casaglia, un'area che alterna tratti particolarmente selvaggi, quali la parte finale lungo il Fosso Farfareta, ad amene faggete.

Si parte dalla Stazione di Crespino del Lamone e, attraversato il paese, si sale a destra per il sentiero 547, proseguendo poi sui sentieri 505 e 505/A si raggiunge il Prato all'Albero, frequentata zona per pic-nic nella bella stagione. Da qui per un



breve tratto di strada asfaltata ed un sentiero di raccordo si raggiunge il Rifugio Valdiccioli, grande struttura non gestita. Da qui, seguendo il percorso PAF 16 che percorre tutta la valle del Fosso Farfareta, si raggiunge la località Madonna dei tre Fiumi e da lì, dopo poche centinaia di metri su strada asfaltata si arriva alla Stazione di Ronta, dove avevamo lasciato preventivamente le nostre auto.

**Partenza:** da Calenzano parcheggio Carrefour ore 6:30 per la Stazione di Ronta da dove, alle 8:32 si prende il treno per Crespino del Lamone.

**Itinerario:** Crespino del Lamone (536 m) - Bivio Sentiero 505 (1075 m) - Prato all'Albero (1040 m) - Rifugio Valdiccioli (880 m) - Madonna dei tre Fiumi (409 m).

**Dislivello:** +600 m / -800 m

**Lunghezza:** 14,5 km circa

**Difficoltà:** E

**Tempo:** 6 h circa

**Ritorno:** da Ronta alle ore 15 con arrivo previsto a Calenzano alle ore 17:00 circa.

**Note:** Munirsi di biglietto del treno da Ronta a Crespino del Lamone per treno delle 8:32. Pranzo al sacco. A poche decine di metri dalla stazione di Crespino si trova una freschissima fonte da cui rifornirsi di acqua. Necessarie scarpe da trekking con suola in buone condizioni ed abbigliamento adeguato alla stagione. Consigliati i bastoncini.

**Direzione gita:**

Alessandro Biglietti - alexbiglietti@tiscali.it - 349 8769738

## UN'AVVENTURA CON PINOCCHIO

Un trekking urbano nei luoghi che ispirarono Carlo Lorenzini, meglio conosciuto come Carlo Collodi, per l'ambientazione della favola "Pinocchio", il capolavoro più conosciuto e tradotto in tutte le lingue.

Si tratta di un' esplorazione nella realtà quotidiana cercando le tracce del mondo collodiano: l'Osteria del Gambero Rosso, la Casa della fatina dai capelli turchini, il Campo dei miracoli, Il paese dei balocchi, Il mare, ecc.

Insomma un'interessante e lunga camminata da Firenze-Castello a Sesto Fiorentino, adatta a tutti, bambini di ieri e bambini di oggi.

Sono previste soste nei luoghi più significativi e riconducibili alle avventure del famoso "burattino", con letture e racconti sui reali personaggi che vi hanno abitato ed operato all'epoca in cui Lorenzini scrisse il libro.



**Difficoltà:** T

**Durata:** intera giornata

**Note:** pranzo a sacco, mezzi propri. Il programma definitivo sarà disponibile appena possibile.

**Direzione gita:**

Tiziana Bellini - 3388360874 - tiziana.be@virgilio.it

Elisabetta Tombelli - 3383806299 - elitombelli@gmail.com

*Pizzeria*

*Ristorante Bar*

*Merende*

*CaravanseRaggLiO*

*APERTI  
anche in inverno!*

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

## BANDITE DI SCARLINO

Le Bandite di Scarlino si estendono su una superficie di quasi 6.000 ettari, interessando parte dei comuni di Scarlino, Castiglione della Pescaia e Gavorrano nell'area settentrionale della provincia di Grosseto. Il territorio, prevalentemente collinare, costituisce l'appendice naturale delle Colline Metallifere grossetane sulla sponda nord-occidentale di Poggio Ballone, protendendosi anche verso il Mar Tirreno, dove forma l'omonimo promontorio, che si affaccia sul Golfo di Follonica. L'altezza massima che si raggiunge nella parte più interna è di 559 m sulla vetta del Monte d'Alma, mentre lungo la costa il promontorio delle Bandite di Scarlino tocca quota 213 m. Il promontorio delle Bandite di Scarlino si eleva immediatamente a sud del Porto del Puntone di Scarlino, formando un tratto di costa prevalentemente alta e rocciosa, inframezzata da isolate calette, come ad esempio Cala Martina. La caletta più a sud, Cala Violina, si presenta con sabbia bianca finissima, creando un suggestivo scenario che la rende una delle spiagge più belle della Toscana. La sponda meridionale del promontorio digrada verso la piana del torrente Alma, poco a nord di Punta Ala.



**Programma:** il primo giorno faremo una traversata da Scarlino a Tirli attraversando la zona collinare più alta. Il secondo giorno scenderemo da Tirli in Pian d'Alma e dopo aver costeggiato il torrente raggiungeremo la costa che percorreremo da Cala delle Civette a Cala Violina. I dettagli saranno comunicati appena possibile.

**Direzione gita:**

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

## MONTE MORELLO - PULIZIA SENTIERI

sabato 18 novembre

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

**Ritrovo:** ore 8 in Piazza Rapisardi a Colonnata

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

**Coordinatori:** Paolo Corti - cortipaolo01@gmail.com - 3334582413

Franco Benvenuti - 3388414323 - bonazeto@gmail.com



## SBALLOTTATA a VOLTERRA

Dopo il successo del 2022 riproponiamo la Sballottata nella nuova formula di una due giorni ospiti del SIAF (Scuola Internazionale di Alta Formazione) a Volterra, un ambiente moderno con ampi spazi per ospitalità, incontri, proiezioni ed altre iniziative. Il clou conviviale sarà nella cena del sabato.



Il programma prevede due escursioni, una per l'intera giornata del sabato, con un itinerario da San Gimignano a Volterra e una per la domenica con un percorso nella Foresta del Berignone.

**Note:** Il programma dettagliato sarà disponibile a settembre. Abbiamo intenzione di organizzare per la serata del sabato un concorso videofotografico con miniproiezioni (max 10 minuti) curate dai soci, dedicate all'attività svolta nel 2023.

**Direzione gita:**

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

Franco Checcucci - checcucci.franco@gmail.com - 336677828

## FRA SESTO E CALENZANO

Il parcheggio del lago di Legri sarà il nostro punto di partenza per guardare da un'altra angolazione i principali Monti della nostra zona, Morello e la Calvana percorrendo l'inaspettata cresta che ci sta nel mezzo: Collina con la sua Villa Ginori, Poggio Montroti fino ad arrivare a Torricelle e rientrare dal Monte Gennaro e Volmiano.



**Ritrovo:** alle ore 8 al parcheggio Carrefour di Calenzano

**Distanza:** 19,7 km

**Dislivello:** 750 m

**Tempo:** 6,30 h

**Difficoltà:** E

**Note:** auto proprie e costo condiviso. Pranzo a sacco. Scarpe con suola scolpita. Abbigliamento "a cipolla".

**Direzione gita:** ASE Silvia Sarri - 3296116104 - silviasarri54@gmail.com

## I GRANITI DELLA PATAGONIA

La Patagonia è uno dei limiti estremi del globo, una *finis terrae* conosciuta attraverso resoconti e diari storici della scoperta del Nuovo Mondo, a cavallo tra Cinquecento e Seicento, e per i successivi viaggi di esplorazione scientifica nell'America Australe, primo tra tutti quello di Darwin a bordo del brigantino Beagle tra il 1832 ed il 1834 durante la sua circumnavigazione del mondo.



Situata a cavallo di due stati, Argentina e Cile, è regione famosa per i suoi grandiosi ambienti naturali, con habitat caratteristici, e tipici anche dal punto di vista

zoologico e botanico come deserti, pampas ma soprattutto montagne e ghiacciai soprattutto all'estremo sud nella Terra del Fuoco, la regione che fronteggia l'Antartide.

È proprio verso le grandi e famose montagne come il Cerro Torre e il Fitz Roy in Argentina e le Torri del Paine in Cile che la nostra attenzione si indirizza con percorsi trekking alla scoperta del Parque National Los Glaciares e Il Parque National Torres del Paine.

Non tralascieremo comunque altre imperdibili mete quale per esempio il Perito Moreno.

Il programma sarà disponibile alla fine del mese di marzo. La durata del viaggio sarà di 18-20 gg. Partenza possibile a fine novembre.

**Direzione gita:** a cura della Sezione.



*Poggio Conca  
Home Restaurant  
- B&B - Lifestyle*



Ricette tradizionali antiche toscane e di famiglia, con cinghiale e non solo, realizzate con la tecnica della cottura lenta, verdure a "cm 0", liquori artigianali con i prodotti del bosco. e molto altro.

Si realizzano menu vegetariani, vegan, apericena e merende, cerimonie, e eventi su misura, al caminetto e sotto le stelle.

Viandanti e curiosi di tutte le età, vi aspettiamo !!



Silvia 338 2464018  
Massimiliano 392 3264405



**SP** *Prato Service s.n.c.*

RIPARAZIONE ELETTRODOMESTICI

VENDITA RICAMBI E ACCESSORI

Via Bologna 195/1.2 - 59100 Prato (PO)

Tel. 0574.26702 - Fax 0574.39231

E-mail: [assistenza@pratosevice.it](mailto:assistenza@pratosevice.it) - C.F./P.IVA: 01567760978

**ASSISTENZA AUTORIZZATA**

*Zona Prato, Calenzano e Sesto Fiorentino*

**IGNIS**

**Whirlpool**

**elica**

**i INDESIT**

**KitchenAid®**

**Scholtès**

**Hotpoint  
ARISTON**

**Bauknecht**

**RUNOUT**

outdoor division

**NUOVO SHOP**

[www.runout360.it](http://www.runout360.it) [info@runout360.it](mailto:info@runout360.it)  
- FB e Instagram Runout.360 Prato

ALPINISMO, CLIMBING, BOULDERING,  
TREKKING, SPLITBOARDING,  
SNOWBOARDING, RUNNING E TRAIL

NOLEGGIO E VENDITA KIT  
ARVA-PALA-SONDA, CIASPOLE, RAMPONI,  
PICCOZZE, SPLITBOARD E SNOWBOARD

*Sconti riservati ai soci*

**RUNOUT SRL VIA DEL ROMITO 35 PRATO,  
tel.0574546717 - a 8 min dall'uscita di Prato Est**

**BigMat**  
HOME OF BUILDERS

**FOCARDI E CERBAI  
EDILIZIA S.N.C.**

Via della Querciola, 101 - 50019 SESTO FIORENTINO  
Tel. 055.4216405 - Fax 055.4210249  
[www.focardiecerbai.it](http://www.focardiecerbai.it) - [info@focardiecerbai.it](mailto:info@focardiecerbai.it)