

CAI BARGA

**domenica
14 Marzo**

“Val di Serchio”

**Ritrovo: ORE 7,45
FORNACI DI BARGA
PIAZZA IV NOVEMBRE**

RIVIERA LIGURE: La Via dell'Ardesia

Programma: Con mezzi propri raggiungiamo in circa 2.30 ore di viaggio il parcheggio della Basilica di San Salvatore dei Fieschi di Cogorno (autostrada da Lucca, fino all'uscita di Lavagna, poi seguiamo le indicazioni per Cogorno ed i cartelli turistici indicanti la Via dell'Ardesia). Dalla Basilica dei Fieschi imbocchiamo il sentiero 10B che prende quota da subito con molti gradini, tagliando in più punti la strada che sale a Breccanecca. Il sentiero per lo più pavimentato in ardesia attraversa inizialmente degli uliveti e poi un bel bosco di castagni fino ad immettersi sugli ultimi 600 metri della carrozzabile che conducono alla cappella del monte San Giacomo (547 mt—1h45'), da dove ancora su strada e poi su sentiero raggiungiamo la vetta del M. Rocchette (700 mt—15') dove consumeremo il pranzo al sacco ammirando il panorama sul Golfo del Tigullio da una parte e l'Appennino Ligure dall'altra. Torniamo indietro fino alla cappella del Monte San Giacomo e imbocchiamo la ripida "Via delle Camalle" (sentiero 10A), per secoli calcata a piedi nudi dalle donne che, una volta poste sul capo le lastre estratte nelle cave dei monti San Giacomo e Capenardo, scendevano al mare per poi caricare l'ardesia sui leudi diretti a Camogli e a Genova. La via lastricata, anch'essa a gradini, è particolarmente bella e piacevole da percorrere. Una volta usciti dal castagneto il panorama si apre di nuovo per la quasi totalità sul golfo del Tigullio, con vista costante sul promontorio di Portofino. La discesa procede per sentieri fino alla Basilica (1h30'), dove si chiude l'escursione ad anello. Breve visita alla Basilica.

Dislivello totale metri 650 ca. - - - Tempo di percorrenza 4 ore ca.

I NON soci dovranno comunicare nome, cognome e data di nascita per l'attivazione dell'assicurazione entro il venerdì precedente - costo € 2 - pena l'esclusione dall'attività

Info-Iscrizioni: SANTI ANNALISA 320/7257325 – DI RICCIO FRANCA 347/6649298

Sede CAI a Barga, via di Mezzo 49 (aperta il venerdì dopo le 21,00)

Chi utilizza auto altrui verserà la quota di € 15 per spese di viaggio

ARRAMPICATA

provare per conoscere
PER RAGAZZI DAI 9 AI 18 ANNI

falesia delle Rocchette

(Pania Secca)

DOMENICA 23 maggio

ritrovo:
stazione FF.SS. Mologno
ore 8,30

Attenzione: **LA GIORNATA E' VALIDA PER TUTTI I RAGAZZI DAI 9 AI 18 ANNI.**

PROGRAMMA: Da Fornaci trasferimento in auto alla falesia delle Rocchette, (via Molazzana, circa mezz'ora di auto più 10 minuti a piedi).

I ragazzi che vengono da soli devono segnalarlo entro il venerdì.

Sul posto i ragazzi verranno organizzati in gruppi, ognuno seguito da un istruttore, i partecipanti al momento della prova verranno dotati di scarpette, imbraco e casco.

Gli organizzatori posizioneranno le corde sui percorsi che verranno saliti, le corde arriveranno al ragazzo sempre dall'alto, in questo modo chi arrampica avrà sempre la sicurezza e la possibilità di essere aiutato in qualsiasi momento a salire o scendere in caso di necessità.

Inizialmente verrà fatta una salita dimostrativa per illustrare a tutti i partecipanti come devono comportarsi per essere sempre in sicurezza. Quindi daremo inizio ad una giornata di divertimento, pur sempre con la dovuta attenzione.

I ragazzi dovranno avere un abbigliamento sportivo.

PRANZO AL SACCO NELL'AREA DELLA FALESIA.

Per informazioni ed iscrizioni ENTRO VENERDI' 21: sede sez. CAI Barga Via di Mezzo 49, aperta il venerdì dalle 21 alle 22.30 od il **Responsabile organizzativo**, Istruttore di Alpinismo **Italo Equi 3479746495** o Fantozzi Walter 3403208681.

CAI BARGA

ESCURSIONE
domenica
11 luglio

ritrovo: FORNACI DI BARGA

p.za IV Novembre - ore 8,00

Sommocolonia-San Bartolomeo-Renaio

PROGRAMMA: con auto proprie raggiungiamo il paese di Sommocolonia (700 m). Per strada sterrata e poi per trattorabile, raggiungeremo la località Lama (1100m-1h). Sempre per strada sterrata arriveremo in loc. Dogana, prossima alle Prade Garfagnine (1h). Da qui inizia il sentiero, a tratti molto panoramico verso gli Appennini, che in circa 2h 30' ci condurrà a San Bartolomeo (m 1650 ca., acqua), dove incroceremo la strada forestale San pellegrino-Renaio. Seguiremo quindi detta strada, a destra, fino a loc. La Vetricia (m 1310 ristoro-1h) e poi a Renaio (m 1013-1h). Con un'auto che ci saremo premuniti di lasciare sul posto, in breve andremo a recuperare le altre a Sommocolonia.

PRANZO AL SACCO lungo il percorso; per chi lo desidera, possibilità di fermarsi per la cena al ristorante-pizzeria 'Il Mostrico'.

Il percorso attraversa vari ottimi siti per i FUNGHI.

Tempo di percorrenza totale ore 6/6,30 circa. Dislivello complessivo ca. 950 metri.

Il percorso non presenta difficoltà, è però necessaria una buona preparazione fisica per la lunghezza ed il dislivello.

Info/iscrizioni: direttore escursione MASOTTI VEZIO 0583709550 o sede CAI a Barga via di Mezzo 49, aperta il venerdì dalle 21,00 alle 22,30. i NON SOCI dovranno iscriversi entro venerdì 9, comunicando Nome, Cognome, data di nascita, e pagando la quota assicurativa di €=5,00. Comunicare la propria partecipazione, anche da parte dei Soci, è una forma di rispetto verso chi dedica tempo e fatica ad organizzare.

**CENA
SOCIALE
Cal Barga "Volo di Serchio"**



ristorante

CRISTALLO

Fornaci di Barga

Sabato 27 Novembre

ore 20,00

Soci € = 30,00

non soci € = 32,00

**Allietterà la serata un
Duo musico-canoro**

M e n ù

bruschetta, crostini, affettati, olive

tortellini in brodo; maccheroni al ragù

arrosto di vitella; arista al forno

patate arrosto; sformato di verdura

millefoglie; macedonia di frutta

vino della casa; spumante

caffè

e per finire QUATTRO SALTI di buon'umore

**Prenotazioni entro MERCOLEDI' 24/11
CARZOLI Pierangelo: 3331658146
DI RICCIO Franca: 3476649298
MASOTTI Vezio: 3484649933**



CAI Barga "Val di Serchio"

21 Febbraio 2010

Escursione con le Ciaspole

Ritrovo ore 8.00

Stazione FFSS Mologno

Programma: con mezzi propri raggiungiamo il Passo delle Radici

L'ITINERARIO DELL'ESCURSIONE PREVEDE DI RAGGIUNGERE
SAN GEMIGNANO – PIAN DELLA GOTTI – PRATI FIORENTINI E
RIENTRO AD ANELLO

Tale itinerario sarà confermato sul momento, valutando le condizioni meteo e dell'innevamento.

In caso di maltempo la gita verrà annullata o rinviata.

PRANZO AL SACCO o presso il ristorante a Pian della Gotti

INFO – ISCRIZIONI – PRENOTAZIONE NOLEGGIO CIASPOLE
(disponibilità limitata) entro venerdì 19/2, telefonando a:

Mazzanti 3290979269 - Ginesi 3476707622

o presso sede CAI (via di Mezzo 49/ Barga), aperta il venerdì dalle ore 21,00.

**I NON soci dovranno comunicare nome, cognome e data di nascita per
l'attivazione dell'assicurazione - € 2 – pena l'esclusione dall'attività**

Costo noleggio ciaspole € 6 con 2 bastoncini - da pagare entro venerdì 19/02
Sono ovviamente necessari: abbigliamento invernale, scarponi adeguati.

DISLIVELLO 100 MT CIRCA – TEMPO DI PERCORRENZA 5H CIRCA



CAI Barga "Val di Serchio"

7 Marzo 2010

Escursione con le Ciaspole

Ritrovo ore 8.00 Stazione FFSS Mologno
ore 8.30 parcheggio Coop sp72 del Passo Radici

Programma: partenza con mezzi propri

L'itinerario sarà deciso sul momento, valutando le condizioni meteo e dell'innevamento.

Con tempo bello l'itinerario sarà nella zona di San Pellegrino – con tempo incerto sui percorsi del Casone di Profecchia.

In caso di maltempo la gita verrà annullata o rinviata.

PRANZO AL SACCO o in ristorante

INFO – ISCRIZIONI – PRENOTAZIONE NOLEGGIO CIASPOLE
(disponibilità limitata) entro venerdì 05/3, telefonando a:

Angelini Francesco 338/7632210

o presso sede CAI (via di Mezzo 49/ Barga), aperta il venerdì dalle ore 21,00.

I NON soci dovranno comunicare nome, cognome e data di nascita per l'attivazione dell'assicurazione entro il venerdì precedente - costo € 2 pena l'esclusione dall'attività

Le ciaspole si possono noleggiare a San Pellegrino o al Casone

Sono ovviamente necessari: abbigliamento invernale, scarponi adeguati.

Domenica
19 settembre

CAI BARGA

monte CUSNA

ritrovo: Stazione FF. SS.

MOLOGNO ore 7,00

PROGRAMMA: Con auto proprie saliamo a Casone di Profecchia e quindi, per strada forestale, raggiungiamo il Passo delle Forbici (m 1575-1h15').

Lasciate le auto seguiamo la strada forestale che raggiunge il rifugio Segheria, all'Abetina Reale (m 1410-45'). Saliamo quindi per sentiero a Lama Lite ed al rifugio Battisti (m 1761-1h15'). Chi vuole effettuare una escursione più breve, può fermarsi presso il rifugio ed attendere il ritorno dei compagni. Dal rifugio si sale la lunga groppa che porta all'incavo prima della cima e quindi raggiungiamo la vetta (m 2.121-2h15').

PRANZO AL SACCO SULLA CIMA. Intorno alle 13,30 riprendiamo la via del ritorno, percorrendo al contrario l'itinerario di salita, arriviamo al rif. Battisti e quindi al Segheria. Breve sosta per rifocillarsi. Riprendiamo la strada forestale fino al Passo delle Forbici ed alle auto (ca. 3,30h).

L'escursione richiede buona preparazione fisica. Dislivello totale in salita ca. 900 m., tempo di percorrenza ca. 7,30/8,00 ore.

INFO/ISCRIZIONI: MAZZANTI LUIGI 3290979269-GINESI MAURO 3476707622 o sede CAI a Barga via di Mezzo 49, aperta il venerdì dalle 21.00 alle 22.30.

I non soci dovranno iscriversi entro venerdì 18 settembre, comunicando: Nome, Cognome, data di nascita e pagando la quota assicurativa di € 5,00.

CHI UTILIZZA AUTO ALTRUI CONTRIBUIRA' CON €=5,00

Avvicinamento alla montagna invernale

17 & 31 Gennaio



Questa iniziativa vuole essere un primo passo per coloro che vogliono avvicinarsi alla montagna in veste invernale e provare le tecniche di base del camminare senza piccozza e ramponi e con piccozza e ramponi. Le due gite, in data 17 / 31 gennaio, saranno precedute da una serata di presentazione dei materiali e delle tecniche di base in data venerdì 15 gennaio.

La località delle gite verrà comunicata di volta in volta in base alle condizioni di neve.

Materiali occorrenti: piccozza, ramponi, scarponi rigidi, ghette ed abbigliamento adeguato all'ambiente.

Quota di partecipazione: **soci CAI € 15.00 - non soci € 20.00**

Informazione e iscrizioni: istruttore di alpinismo Italo Equi tel. 3479746495 o sezione CAI Barga aperta il venerdì dalle ore 21.00 alle 22.30.

CAI BARGA

Le Regine >> lago Santo Modenese

**Domenica
3 ottobre**

**ritrovo: FORNACI DI BARGA
p.za IV Novembre - ore 7,00**

PROGRAMMA: Con le auto passando da Bagni di Lucca e poi percorrendo la statale N° 12 per L' Abetone in circa 1 ora raggiungiamo la località Le Regine a quota 1270m. Da qui, lasciate le auto, iniziamo a percorrere il sentiero CAI n° 102 che in breve ci immette nella valle del Sestaione (è da questa valle che il gran duca di toscana nella prima metà del 1600 iniziò ad approvvigionarsi di legnami per la sua marina). Mantenendo la sinistra orografica della valle raggiungiamo il lago Nero a quota 1750m. da qui saliamo al passo della Vecchia 1823m. dove incrociamo il sentiero CAI n° 519 che in parte corrisponde alla "vecchia via dei remi". Tale via era così chiamata perché era il percorso che i legnami ricavati dalla valle del Sestaione e zone limitrofe, facevano per raggiungere i territori della comunità di Barga da dove, per via fluviale, lungo il fiume Serchio, raggiungevano poi l'arsenale di Pisa. Passando sulle rive del lago Piatto e dal passo d'Annibale, arriviamo a Foce a Giovo 1674m. Da qui lasciamo il sentiero n° 519; ora il percorso della traversata con un po' di sali e scendi ci porta a visitare le rive dei laghi della zona. Per primo troviamo il lago Torbido 1676m., da dove scendiamo al lago Turchino a quota 1551m. proseguiamo ed incrociamo di nuovo il sentiero n° 519, lo seguiamo ed all'incrocio successivo andiamo a sinistra per raggiungere il lago Baccio 1554m. Da qui torniamo indietro per un tratto di sentiero già percorso e poi con l'ultimo segmento di sentiero, giungiamo infine a lago Santo Modenese 1501m. Tempo medio di percorrenza 7 ore circa .

L'escursione richiede buona preparazione fisica.

Chi utilizza auto altrui contribuirà alle spese di viaggio con euro 5.00.

Massimo numero dei partecipanti 20. Devono comunicare la loro partecipazione entro venerdì 1 ottobre anche i soci, visto il numero limitato dei posti disponibili.

INFO/ISCRIZIONI: Direttore gita Equi Italo 3479746495 o sede CAI a Barga via di Mezzo 49, aperta il venerdì dalle 21.00 alle 22.30. I non soci dovranno iscriversi entro venerdì 1 ottobre, comunicando: Nome, Cognome, data di nascita e pagando la quota assicurativa di € 5.00.

CAI BARGA CAI-Junior 2010

Massaciuccoli

**Domenica
21 marzo**

**ritrovo: FORNACI DI BARGA
p.za IV Novembre -ore 8,30**

PROGRAMMA: Con auto proprie, via P. Moriano-S. Quirico-Ponte San Pietro-Quiesa, ci trasferiamo in località Massaciuccoli (Massarosa), sulla riva est dell'omonimo lago (ca. 1h). Sul posto è presente un'oasi della LIPU; con guide della LIPU stessa visiteremo il piccolissimo museo e quindi percorreremo i camminamenti (600-700 metri) realizzati sul bordo del lago, dove sono anche alcune postazioni di avvistamento e dove riceveremo notizie su quell'ambiente e gli animali che lo frequentano (visto il numero di presenti e l'inevitabile rumore, sarà difficile vedere da vicino qualche animale particolare, ma sicuramente ne vedremo alcuni più abituati alle persone), questo richiederà circa 2 ore di tempo; il **costo a testa, per questo servizio, sarà di €= 4,00.**

Terminata la parte in riva al lago, ci spostiamo in auto di circa 2 km sulla collina di Bellavista, (m 150) **PRANZO AL SACCO** in un bel bosco di lecci e cerri. Ci incamminiamo quindi in lieve salita su un sentiero che, passando nelle vicinanze dei resti di un antico castello, distrutto nel 1314 dal pisano Uguccione della Faggiola, aggira monte Aquilata (m 254) e raggiunge una bella radura in località Cucco, dove troneggia una grande quercia da sughero (*quercus suber*). Proseguendo nel bosco (breve salitella) potremo trovare altre querce da sughero, oltre a pini, cerri, lecci e la tipica macchia mediterranea, poi il sentiero volge verso una vallata interna fino a rendere visibili le magnifiche ville Hernandez (1400) e Baldini (1700-dove soggiornò anche Paolina Bonaparte), località Compignano. Da queste la vista si riapre magnificamente anche verso il lago ed il mare. Nelle vicinanze possiamo vedere i resti di una antica mulattiera con acciottolato ben conservato e raggiungere la chiesa di S. Frediano di Cassano (santo Irlandese che fu anche Vescovo di Lucca), posta su una bella collinetta (ca. 1h 20'). Riprendiamo la via del ritorno, aggirando brevemente il colle dove sono le due ville, per poi riprendere il cammino dell'andata fino alle auto (ca. 1h10'). Scendendo facciamo una breve sosta presso la chiesa di S. Lorenzo per vedere i resti delle antiche terme di origine romana, appartenute alla famiglia Venulei. L'escursione non presenta difficoltà, tempo di cammino 2,30 ore, dislivello in salita m. 100 ca. Sono comunque necessarie scarpe che abbiano almeno la suola ben scolpita. **Segnalare i ragazzi che partecipano da soli!!** Rientro previsto a Fornaci ca. 17,30/18,00.

Info/Iscrizioni: **FANTOZZI WALTER 3403208681/DI RICCIO FRANCA 3476649298** o Sede CAI a Barga, via di Mezzo 49, aperta il venerdì dalle ore 21,00. **PER I NON SOCI, RAGAZZI COMPRESI, OBBLIGO DI PRENOTAZIONE ENTRO VENERDI SERA** (fornire Nome, Cognome, Data Nascita). **Costo assicurazione € 2,00**

CAI BARGA

Renaio > colle Bacchionero > La Vettricia

Domenica
24 ottobre

ritrovo: FORNACI DI BARGA
p.za IV Novembre - ore 8,00

PROGRAMMA: Con mezzi propri raggiungiamo Renaio (40' -1013slm). Lasciate le auto nella piazzola nei pressi del bivio per Abetaio, ci incamminiamo proprio per questa via ampia ed in leggera discesa ed in 30' ci troviamo in loc. Abetaio; aggiriamo la casa del pastore (per evitare incontri troppo ravvicinati con i cani legati a catena) ed imbocchiamo la vecchia mulattiera che un tempo era il collegamento tra Renaio e Bacchionero, è una strada conservata assai bene a parte una frana che la interrompe poco dopo Abetaio, ma comunque a piedi si passa.

Passeremo anche nei pressi di casolari della montagna Barghigiana in loc. Vedovetti fino ad arrivare ad un antico mulino idraulico, situato sul lato destro del torrente Segaccia, denominato Mulino Bertoli (o del Mucci) purtroppo parzialmente crollato.

La mulattiera costeggia la pittoresca gora che alimentava il mulino fine ad attraversare il torrente. Questo mulino è trattato anche nel libro di Lammari Emilio e Raffaello: I MULINI AD ACQUA DEL TERRITORIO BARGHIGIANO (arrivati qui avremo camminato ca 2h da Renaio; 909 m slm).

Passato il torrente Segaccia risaliamo il pendio lungo una strada forestale che passa in loc. Gli lacconi fino a raggiungere loc. Foggetta (ca. 40'). Da qui volendo potremmo deviare per vedere il Mulino Carletti ancora ben conservato, 35/40' a/r).

Ancora per strada forestale saliamo al colle di Bacchionero in 30'(1187slm).

PRANZO AL SACCO

Verso le 14,00 ripartiamo ed imboccato il sentiero 38 in ca. 1h e 30' arriveremo al Rif. La Vettricia dove faremo qualche padellata di mondine per i partecipanti alla gita e per gli amici che ci vorranno raggiungere sul posto (1308 m slm).

Finita la festa ci rimettiamo in cammino e in ca. 1h ritorniamo a Renaio dove abbiamo lasciato le auto al mattino (salvo 'passaggi' estemporanei).

TEMPO PREVISTO DI CAMMINO : 5h 30' \ 6h-DISLIVELLO IN SALITA E DISCESA ca. 400m

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONE: CARZOLI PIERANGELO (058377713 - 3331658146) o CARZOLI LEONARDO (0583 77713 - 3771089402).

I **non soci** che intendono partecipare alla gita dovranno comunicarlo entro venerdì 22 ottobre, dare nome cognome e data di nascita e versare la somma di €=5 per le spese di assicurazione.

I SOCI NON PARTECIPANTI ALL'ESCURSIONE, SARANNO GRADITI NEL POMERIGGIO PRESSO IL RIFUGIO PER GUSTARE INSIEME UN PO' DI MONDINE ED UN BUON BICCHIERE. VI ASPETTIAMO.

CAI BARGA

domenica
26 settembre

ritrovo: FORNACI DI BARGA
p.za IV novembre-ore 7,30

Monticello > monte La Nuda

PROGRAMMA: Con auto proprie via Casone-Passo Radici, raggiungiamo il Santuario di Monticello. Lasciate le auto in prossimità di una sbarra, percorriamo la strada asfaltata fino ad incrociare i segnavia CAI 535, che seguiremo fino alle vaste praterie sommitali del versante nord del m. La Nuda; seguiamo le simpatiche paline bianco-rosse che ci portano a sovrapporci al sentiero 539, poi con salita più impegnativa raggiungiamo la sottocima rocciosa di Colle Boschetto (2h 30'). Proseguiamo ora verso la vetta, che raggiungiamo in poco meno di 1 ora.

PRANZO AL SACCO lungo il percorso. Per il ritorno percorriamo una variante sul sentiero 539; raggiunto il Santuario, ne effettuiamo una irrinunciabile visita, fra il verde lussureggiante dell'Appennino.

Il percorso non presenta difficoltà tecniche; dislivello in salita ca. 700 metri; percorrenza totale ca. 6h30'.

Info/iscrizioni: MOSCARDINI PIETRO 058375399 o sede CAI a Barga via di Mezzo 49, aperta il venerdì dalle 21,00 alle 22,30. I NON SOCI dovranno iscriversi entro VENERDÌ 24/9, comunicando Nome, Cognome, data di nascita, pagando la quota assicurativa di €=5,00.

CAI BARGA

e m. Tambura

Lizza del Padulello

**domenica 12
settembre**

**ritrovo: Stazione FF. SS.
MOLOGNO ore 6,30**

PROGRAMMA: Con auto proprie via Arni-passo del Vestito, raggiungiamo Resceto (m 485-1h20'). Lasciate le auto seguiamo le indicazioni per la Via Vandelli, sent. CAI 35, fino a Casa del Fondo. A sinistra della casa arrivava la via di lizza; la parte terminale è ormai distrutta, per cui risaliamo il valloncetto per circa 200 metri, fino a trovare la massicciata della vecchia lizza. Il percorso si fa subito faticoso, ma senza problemi tecnici. In alcuni tratti la lizza è meno evidente, i fori dei piri sono spesso riempiti di detriti e vi è nata l'erba, la salita è ripida e voltandosi indietro vediamo Resceto sempre più piccolo: si narra che nel silenzio della montagna, dal paese sentissero molto bene le urla dei lizzatori. Incrociamo brevemente il sentiero CAI 166bis, ma noi proseguiamo lungo la traccia della Lizza, ancora molto ripida, fino a raggiungere un ripiano, con evidente massicciata della lizza e poi ad incrociare il sentiero CAI 36 (2h40'), proveniente da Foce della Vettolina e lo seguiamo ora a destra. Raggiunta loc. il Piastrone, la pendenza diminuisce un poco e la Lizza corre direttamente sulla viva roccia della montagna, veramente spettacolare! Arriviamo così alle Cave del Padulello (m 1414-3h15' dalla partenza, senza respiro). Qui aggiriamo un rudere e risaliamo una cresta che ci deposita sulla via di cava. Purtroppo dobbiamo risalire la via fino al Passo della Focolaccia ed il bivacco Aronte (m 1640-30'), dove ci concediamo un meritato riposo ed uno spuntino. Avremo fin qui salito per quasi 4 ore e ca. 1150 metri. Riprendiamo il cammino seguendo il nuovo, inizialmente pessimo sentiero, che ci conduce lungo il crinale di monte Tambura, la cui vetta (m 1.890) raggiungiamo in ca. 1 ora, spettacolare panorama dal mare agli appennini, dove potremo completare il Pranzo al Sacco. Avremo concluso almeno la parte in salita (1.400 metri di dislivello!!). Scendiamo lungo la cresta sud al passo Tambura (o finestra Vandelli-m 1620) per seguire in discesa la traccia della parte a mare della Via Vandelli (sentiero CAI 35) fino al rifugio Nello Conti, ai Campaniletti (m 1442-ca 1h20') per un'ultima sosta ed eventuale rifornimento d'acqua. Ritorniamo sulla Vandelli e con lunga discesa torniamo a Resceto (ca. 1h40'), sicuramente cotti, ma indubbiamente anche soddisfatti di aver posto i nostri passi in un altro angolo selvaggio ed affascinante delle Apuane.

IN TOTALE L'ESCURSIONE CONTERA' CIRCA 8 ORE DI CAMMINO, CON UN DISLIVELLO IN SALITA E DISCESA DI ca. 1400 m. !!!

In caso di variazioni meteorologiche improvvise durante il giorno, una volta raggiunta la strada di cava, potremo tornare a Casa del Fondo seguendo il sentiero CAI 166, che in circa 2h 30', seguendo anch'esso una ripida via di lizza, ci porterà a valle.

Escursione riservata a persone allenate; si raccomanda una buona scorta d'acqua (almeno 2 litri).

Info/iscrizioni: FRANCA DI RICCIO 3476649298 / WALTER FANTOZZI 3403208681 o sede CAI a Barga via di Mezzo 49, aperta il venerdì dalle 21,00 alle 22,30. i NON SOCI dovranno iscriversi entro venerdì 10/9, fornendo nome-cognome-data nascita e pagando la quota assicurativa di €=5,00. E' buona norma segnalare la partecipazione anche da parte dei Soci.

CAI BARGA

ESCURSIONE
domenica
23 maggio

ritrovo: FORNACI DI BARGA

p.za IV Novembre - ore 8,00

monti Palodina e Penna di Cardoso

sulle orme del poeta locale
Pietro Bertoli

PROGRAMMA: con auto proprie raggiungiamo il paese di Vallico Sopra (m 652-40'). Seguendo l'antica mulattiera (sentiero CAI n° 111) si raggiunge l'alpeggio di San Luigi (m 870-40'/fonte); seguiamo a sinistra sul sentiero CAI n° 136 fino a Foce Palodina (m 1079-1h ca.). Dalla Foce seguiamo a destra il sentiero che conduce alla cima del monte PALODINA (m 1.171-20'), incontrando durante il cammino il Faggione, maestoso faggio che ispirò una bella poesia al poeta locale Pietro Bertoli. Dalla cima si gode di un grandioso panorama. Scendiamo ora lungo il crinale sud, poi lungo un sentiero a nord, fino a raggiungere la Fonte di San Luigi, decantata dal poeta e sulla quale troviamo una targa con alcuni suoi versi. Ripartendo da S. Luigi percorreremo una strada bianca fino in località Sciena (1h 30' dalla cima). Da qui seguiremo un sentiero in salita fino alla sommità del monte Penna (m 981-30'); torneremo quindi a Sciena e proseguiremo lungo un sentiero in un bel bosco di castagni fino a loc. Fornione, dove, in una piccola casetta è nato e vissuto il poeta Pietro Bertoli. Da Fornione, dopo un breve tratto di carrozzabile, imbrocheremo un angusto sentiero, detto appunto "del poeta", che ci ricondurrà a Vallico Sopra (1h 15' dal m Penna). Sosta al villaggio per caffè o gelato, rientro. Tempo di percorrenza totale 5 ore circa. Dislivello complessivo ca. 700 metri. PRANZO AL SACCO lungo il percorso.

Info/iscrizioni: direttore escursione **GIUSEPPE BERNI 058375651** o sede CAI a Barga via di Mezzo 49, aperta il venerdì dalle 21,00 alle 22,30. i NON SOCI dovranno iscriversi entro venerdì 21, comunicando Nome, Cognome, data di nascita, e pagando la quota assicurativa di €=2,00. Comunicare la propria partecipazione, anche da parte dei Soci, è una forma di rispetto verso chi dedica tempo e fatica ad organizzare.

CAI-Junior 2010

CAI BARGA

Pania della Croce

**Domenica
5 settembre**

**ritrovo: FORNACI DI BARGA
p.za IV Novembre -ore 8,00**

PROGRAMMA: Con auto proprie, via Molazzana, raggiungiamo loc. Piglionico (m 1150-40').

A piedi imbocchiamo il sentiero CAI n° 7 che si snoda nella faggeta fino ad uscire sull'ampia costa prativa fra la Pania Secca ed il rifugio E. Rossi, posto a quota m 1.609, dove arriviamo in circa 1h 30'. Pausa presso il rifugio stesso. Riprendiamo quindi il cammino con breve ampio sentiero, poi con attenzione scendiamo di poco alla Focetta del Puntone (m 1611), per inserirci nel cosiddetto Canale dell'Inferno, dove all'inizio, è situata la Buca della Neve, profondo buco in cui si conserva sempre un po' di neve. Saliamo quindi al crinale che separa la cima della Pania della Croce dal Pizzo delle Saette, percorriamo un breve tratto leggermente esposto, poco adatto per chi soffre di vertigini, eventualmente superabile con l'aiuto stretto degli accompagnatori, e raggiungiamo così la **vetta (m 1.858-50' dal rifugio)**, dove il panorama si fa veramente a 360°, dal mare agli Appennini, e sulla catena Apuana.

PRANZO AL SACCO sulla vetta.

Chi non se la sentisse di salire alla vetta, potrà sostare nei pressi del rifugio (con la sorveglianza di qualche adulto). Riprendiamo la via di discesa, sempre con attenzione, fino al rifugio, (40') dove faremo una pausa fino verso le ore 15,30/16,00 (clima permettendo), poi scenderemo a Piglionico (1h ca.) e quindi ritorno a Fornaci per le 17,30/18,00 ca. **Dislivello totale alla cima m 720ca. - tempo totale ca. 4 ore (con passo adeguato ai ragazzi).**

Indispensabili scarpe con suola scolpita ed abbigliamento a strati, cappellino ed un capo impermeabile.

Info/Iscrizioni: FANTOZZI WALTER 3403208681-CARZOLI PIERANGELO 058377713
o Sede CAI a Barga, via di Mezzo 49, aperta il venerdì dalle ore 21,00 alle 22,30.

OBBLIGO DI PRENOTAZIONE ENTRO VENERDI' 3/9 (I Non Soci debbono fornire Nome, Cognome, Data Nascita, pagare la quota assicurativa di € 5,00-esclusi i ragazzi che hanno già pagato l'iscrizione al programma di € 10,00).



CAI Barga "Val di Serchio"

24 - 25 Aprile 2010

Pitigliano : le Vie cave del Tufo

Prenotazione entro 28/02 - posti limitati

Pitigliano, piccolo borgo medievale arroccato su un lungo sperone tufaceo dove le case sembrano nascere direttamente dal tufo; è qui che si trovano le Vie cave: si tratta di profondi percorsi ricavati dal taglio della roccia tufacea, alcuni hanno pareti alte fino a 20 metri, spesso si incrociano con necropoli etrusche.

PROGRAMMA DI MASSIMA

1° GIORNO : Ritrovo Fornaci di Barga – Piazza IV Novembre –

Partenza con auto proprie ore 6.15 – Barga – Firenze – Orvieto – Bolsena – Pitigliano (Km. 320) - Pranzo al sacco – Passeggiata da Pitigliano a Sovana (dislivello 100m – Tempo di percorrenza andata 1h.30' circa) – Visita di Sovana – Rientro e visita di Pitigliano - Cena e pernottamento in hotel

2° GIORNO : colazione in hotel – breve spostamento in auto fino a Sorano – visita del borgo – passeggiata da Sorano all'insediamento rupestre di Vitozza (dislivello 100m – Tempo di percorrenza andata 3h circa) – visita di Vitozza – pranzo al sacco - Rientro a casa in tarda serata (partenza ore 17 circa).

Per entrambi i percorsi eventuale possibilità da valutare in loco di organizzarci con le auto per non effettuare il ritorno a piedi e avere più tempo per fare i turisti

COSTO GITA: Soci € 70 - NON Soci € 75 – CAPARRA € 40 A TESTA

Il costo comprende: 1 giorno di mezza pensione Hotel Guastini 3 stelle, 1 cestino pranzo; assicurazione per i non soci. Esclusi: pranzo di sabato, eventuale cena di domenica e biglietti di ingresso al parco archeologico.

Chi utilizza auto altrui verserà la quota di € 35 a testa per spese di viaggio.

INFO – PRENOTAZIONI: DI RICCIO 3476649298 – SANTI 3207257325

DA PITIGLIANO A SOVANA

Questo suggestivo itinerario parte dal paese di Pitigliano e alternando il tracciato tra vie cave etrusche e tratti sui colli, arriva nel centro di Sovana. Si tratta di un percorso suggestivo che offre molti spunti interessanti, dalla visita ai borghi medievali, al dolce camminare sui colli assolati fino a sprofondare nella terra percorrendo le meravigliose vie cave degli etruschi.

Attraversato in discesa il centro di Pitigliano, percorriamo la Via Aldobrandeschi fino a trovare poco prima del suo termine la Via Porta di Sovana. Scendiamo, attraversiamo la porta proseguendo su una bella scalinata e ci lasciamo il paese alle spalle fino ad arrivare all'inizio di due vie cave parallele: optiamo per la destra, via cava di Poggio Cani, che ci conduce fino alla provinciale. Qui seguiamo per pochi metri e dopo aver oltrepassato il ponte sul Lente alla sinistra appaiono le indicazioni per un sentiero che sale nel bosco. Si tratta della via cava dell'Annunziata che ci porta fino alla sommità del colle che affianca Pitigliano. Scolpita tra alte pareti di tufo ci immerge completamente nell'atmosfera carica di storia e mistero che gli etruschi ci hanno lasciato.

Seguendo la via cava risaliamo nel bosco ed arriviamo su una piccola strada bianca, dove teniamo la destra per incontrare in rapida successione due indicazioni per un agriturismo che seguiamo. Siamo ancora sulla piccola carrabile, immersi tra i vigneti. Al termine della strada un bivio che prendiamo verso sinistra indica la via cava di Pian dei Conati. Prima di raggiungerla dovremo

passare per un pianoro, omonimo della via cava, dove incontriamo un trivio a cui consigliamo di prestare attenzione e svoltare a sinistra. Poco dopo avremo una bella vista sul duomo romanico di Sovana che sbucca tra i colli. Da qui seguiamo camminando sul tufo fino ad imboccare la via cava. Anche questo sentiero etrusco si snoda all'ombra del bosco e tra le pareti tufacee, andando prima in discesa fino ad attraversare un torrente per poi risalire verso sinistra ed arrivare su un spiazzo erboso. Qui incontriamo un secondo corso

d'acqua, lo superiamo tramite il ponticello, e seguiamo ancora verso sinistra dove sono presenti le indicazioni per la via cava. Continuiamo la leggera salita fino a trovare i resti di una vecchia cinta muraria nei pressi della quale oltrepassiamo un cancellino. L'ultimo tratto in salita conduce su una carrabile dove teniamo la sinistra per giungere all'imbocco di una asfaltata. Siamo ancora attratti dalla sagoma del duomo di Sovana, ormai a poca distanza, che però non usiamo come riferimento di direzione. Andiamo invece incontro al campo sportivo e dopo averlo sorpassato ed aver percorso un breve tratto in discesa, risaliamo nei pressi dell'area archeologica in prossimità del torrente Colonia.

DA SORANO ALL'INSEDIAMENTO RUPESTRE DI VITOTTA

Provenendo dalla direzione di Sovana, a due chilometri dal paese di Sorano, Incontriamo l'indicazione ben visibile della necropoli di San Rocco, e relativa chiesa. Superiamo il ponte che ci conduce all'area indicata, dove possiamo approfittarne per ammirare la necropoli e lo splendido balcone che si affaccia sul borgo e, proprio dietro la chiesa, seguiamo in discesa la via cava di San Rocco, che conduce al fondo valle sottostante Sorano. La tagliata etrusca presenta pareti molto profonde e suggestive ed è stata creata ed utilizzata originariamente come collegamento alla necropoli, successivamente e fino a poco tempo addietro come percorso per raggiungere Sovana. Compiuto il tragitto nel tufo arriviamo nei pressi di un piccolo corso d'acqua che poco dopo superiamo per arrivare sotto l'impressionante borgo di Sorano che si erge a precipizio di fronte a noi. Superato un ponticello sul Lente, il percorso curva leggermente verso sinistra e ci porta ad un bivio in prossimità di un depuratore che costeggiamo. Affrontiamo una leggera ma breve salita ed arriviamo sulla strada provinciale che seguiamo per circa un chilometro in discesa. Arrivati ad un grande ponte sul fiume Lente, ben segnalato, evitiamo di oltrepassarlo per imboccare invece un sentiero che ci conduce a breve ad una abitazione, da dove entriamo nel bosco e per andare a guardare

in sicurezza il torrente. Ci aspetta adesso un bel tratto immerso nell'ombra del bosco passeggiando quasi sempre in compagnia del Lente che ci scorre parallelo e alternando i tratti in piano con leggere salite e discese. Oltrepassiamo rapidamente una radura e proseguiamo nel bosco, dove affrontiamo un altro guado. Pochi minuti ed una deviazione sulla destra risale la collina di Vitozza, che raggiungiamo facendo attenzione ad una curva a gomito dove teniamo la destra. Il colle su cui arriviamo è impressionante per il numero di grotte presenti, circa 180. Si tratta di un complesso di origine etrusca con le strutture ricavate nel tufo che svolgevano varie funzioni, da abitazioni a magazzini a ricovero per gli animali. Le maggiori, alcune sono anche a più piani e comunicanti, erano dotate di vari accessori come nicchie, forni e camini. Occorre dedicare un po' di tempo per esplorare questo luogo unico. Da segnalare anche i famosi colombari, simili a quelli romani; ne troviamo uno subito dopo aver oltrepassato i ruderi di una vecchia porta, sulla destra. Risaliamo prima della porta ed arriviamo nei pressi di un comodo sentiero costeggiato da una staccionata dove sono presenti un tavolo e delle panche. Siamo in presenza di un complesso edilizio fortificato di origine medievale detto Il secondo castello, di cui restano ampie testimonianze. Oltre a questo, procedendo dritti dalla parte opposta da dove siamo saliti, incontriamo i resti della Chiesaccia e di una seconda fortificazione. Lungo il cammino in direzione di San Quirico incontriamo moltissime altre grotte di varie dimensioni che meritano di essere visitate, e, poco prima del paese, possiamo vedere come il legame tra il tufo e gli abitanti del luogo sia tuttora strettissimo: infatti molte grotte fuori dall'area archeologica vengono ancora utilizzate per lo stivaggio delle merci o per alloggiare gli animali. Da qui arriviamo in pochi minuti nel centro del paese di San Quirico.



CAI Barga "Val di Serchio"

24 - 25 Aprile 2010

Pitigliano : le Vie cave del Tufo

PROGRAMMA

PRIMO GIORNO:

Ritrovo ore 06,15 in Piazza IV Novembre a Fornaci di Barga.

Partenza, via Ponte a Moriano, Marlia, ingresso Autostrada (A11) a Capannori, direzione Firenze. Si prosegue in direzione Roma (A1).

Sosta presso area di servizio "Reggello" (dopo casello INCISA).

Uscita autostrada: ORVIETO. Si prosegue per Bolsena. Una volta raggiunta la località lacustre si seguono le indicazioni per Gradoli, poi per Pitigliano. Oltrepassata la località "Casone" si seguono le indicazioni per **S. Quirico**, dove visiteremo l'insediamento rupestre di **Vitozza** e sostaremo per il pranzo al sacco (che ognuno avrà provveduto a portarsi in proprio).

Nel pomeriggio visita della necropoli di San Rocco e dell'omonima via cava che ci condurrà al paese di **Sorano**, per la visita del centro storico.

Trasferimento a Pitigliano per la sistemazione in albergo. Cena e pernottamento.

**Albergo Ristorante Guastini - P.za Petruccioli, Pitigliano (GR) -
Tel. 0564.616065 / 0564.614106**

SECONDO GIORNO:

Colazione ore 8,30. Sistemazione dei bagagli nelle auto e visita del centro storico di Pitigliano, quindi del Parco Archeologico A. Manzi e via cava del Gradone.

Pranzo al sacco (sacco lunch fornito dall'albergo).

Nel pomeriggio visita della necropoli e del piccolo borgo di **Sovana**.

Partenza per il ritorno, con eventuale breve sosta a Bolsena.

Rientro libero.

COSTO GITA: Soci € 70 - NON Soci € 75 - CAPARRA € 40 A TESTA

Il costo comprende:

1 giorno di mezza pensione, 1 cestino pranzo; assicurazione per i non soci.

Esclusi:

pranzo di sabato, cena di domenica e biglietti di ingresso al parco archeologico.

Chi utilizza auto altrui verserà la quota di € 35 a testa per spese di viaggio.

CAI BARGA CAI-Junior 2010

R I N V I A T A

al 28-29

A G O S T O

lago Scaffaiolo

ritrovo: Fornaci di Barga

sabato 28/8 ore 15

piazzale scuole Medie

PROGRAMMA: Con auto proprie, via Bagni di Lucca-La Lima-Cutigliano-Melo-Doganaccia, (m 1550-ca. 1h 15') lasciamo le auto e seguiamo a piedi una strada sterrata e quindi il sentiero che conduce al crinale appenninico (passo della Calanca-m 1737), proseguiamo lungo il sentiero di cresta (0-0) fino al lago Scaffaiolo (ca. 1h 20') ed all'adiacente rifugio Duca degli Abruzzi (053453390-m 1890), dove prendiamo posto. Giochi e passatempi nei dintorni fino all'ora di cena e poi pernottamento. Al mattino colazione (ore 8,30), ritiro del sacco lunch per il PRANZO AL SACCO, partenza per un'escursione lungo il crinale fino al monte Corno alle Scale (m 1945-1h 30'). Torniamo fino al Passo dello Strofinaio e scendiamo con il sentiero 329 fino a malghe di Baggioledo (m 1650), per risalire poi al rifugio Duca Abruzzi e tornare quindi a Doganaccia (ca 2h 45').

In caso di meteo incerto valuteremo altri percorsi e/o alternative.

Sono NECESSARI: scarponcini con suola scolpita, zainetto, un capo impermeabile (ed anche, possibilmente, un ombrellino), cappellino, abbigliamento adeguato da montagna, a strati. Inoltre, per la permanenza in rifugio: necessario bagno, ricambio per la notte, un cambio intimo, calze; sacco lenzuolo (vanno bene anche quelli usa e getta, in tessuto non tessuto, le coperte ci sono al rifugio) o sacco a pelo leggero.

TERMINI di Prenotazione e Costi: Prenotarsi e pagare la quota, entro venerdì 20 agosto. Quote ragazzi iscritti CAI Junior € 35,00 (+ 4 per chi non ha versato la quota iniziale di 10€)- Soci CAI € 42,00-NON Soci € 45+9(assicurazione 2gg). La quota comprende: cena, pernottamento, prima colazione e cestino per pranzo al sacco di domenica. **Kit lenzuola** (in tessuto non tessuto) a richiesta presso CAI (segnalare al momento dell'iscrizione) € 2, 00.

Posti limitati, (max. 23) precedenza ai ragazzi ed accompagnatori CAI.

Info/Iscrizioni: **DI RICCIO FRANCA 3476649298-FANTOZZI WALTER 3403208681**
o Sede CAI a Barga, via di Mezzo 49, aperta il venerdì dalle ore 21,00 alle 22,30.

OBBLIGO DI PRENOTAZIONE ENTRO VENERDI' 20/8 (I Non Soci debbono fornire Nome, Cognome, Data Nascita).

2^a SCARPINATA NELL'APPENNINO BARGHIGIANO

27 giugno 2010

C.O.N.I.

C.S.A.In.

La manifestazione, **APERTA A TUTTI**, rientra nelle discipline della L.R.T. n° 35 del 09/07/2003 art. 1 e 4, che definisce questa attività come motoria e ricreativa.

Lungo il percorso ed all'arrivo funzioneranno posti di ristoro. Sarà garantita assistenza medica.

N° 3 percorsi di 4,00 - 9,00 e 15,00 km

Quota di iscrizione € 3,00. Le iscrizioni e la partenza avranno luogo presso il rifugio Santi, località La Vetricia (m 1.300-com. di Barga)

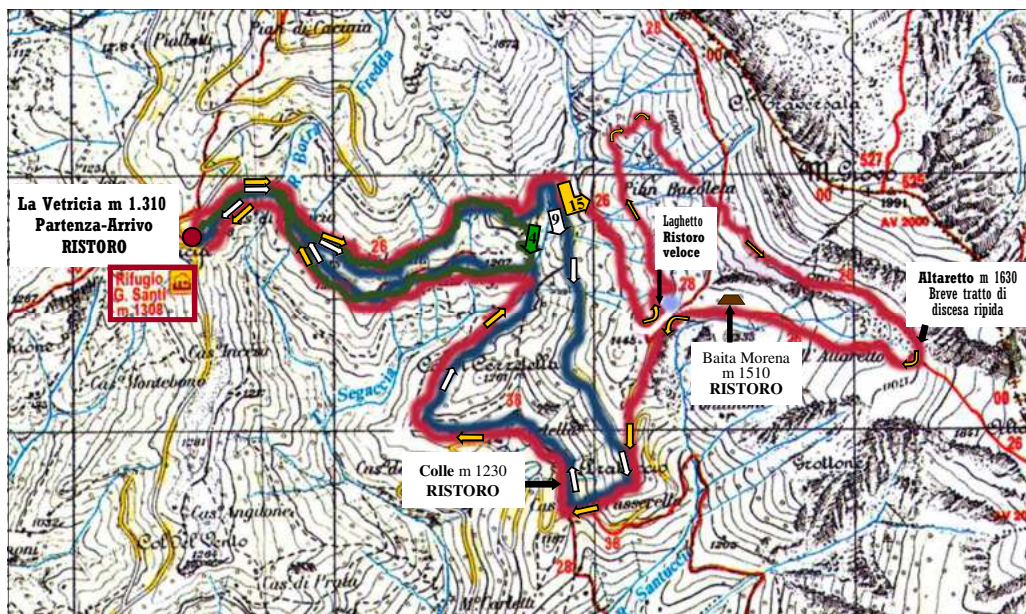
PARTENZA ore 9,00

Presso il rifugio G. Santi (tel.:3925662462) sarà possibile usufruire di un pranzo a prezzo vantaggioso.

**PREMI AI GRUPPI
PIU' NUMEROSI**

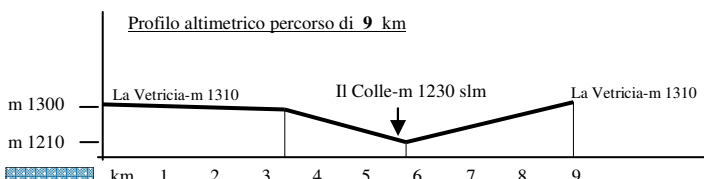
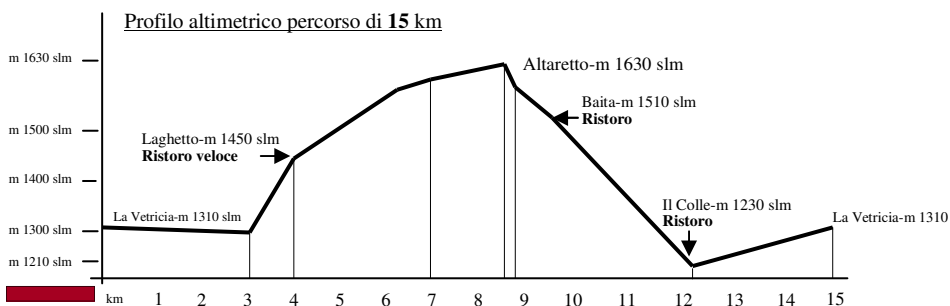
**A tutti i partecipanti verrà
consegnata una maglietta
ricordo della manifestazione**

**L'organizzazione declina ogni responsabilità
per quanto possa accadere a persone e cose
prima, durante e dopo la manifestazione.**



■	Percorso di km 4,00 quota massima m 1310 quota minima m 1260	■	Percorso di km 9,00 quota massima m 1310 quota minima m 1210	■	Percorso di km 15,00 quota massima m 1630 quota minima m 1210
--------------------------------------	---	-------------------------------------	---	------------------------------------	--

La Vetricia è raggiungibile dal centro di Barga-Giardino seguendo le indicazioni per RENAIO (m 1013-10 km), proseguire con indicazioni La Vetricia (m 1310– 3,5 km).



DOMENICA 6 GIUGNO
CRESTA "DEI DENTI"
PANIA SECCA - CRESTA NORD

ITINERARIO ADATTO A ESCURSIONISTI ESPERTI CHE SANNO MUOVERSI CON
FACILITA' SU TERRENI APUANI ESPOSTI (possono essere necessarie delle calate
in corda doppia)
CON PASSAGGI FACILI SU ROCCIA (1/2 GRADO).
ESCURSIONE A NUMERO PARTECIPANTI LIMITATO (MAX 15)

Ritrovo ore 7.45 stazione MOLOGNO

Con propri mezzi raggiungeremo la località PIGLIONICO dove inizierà la nostra escursione, seguendo le tracce di sentiero risaliremo il primo tratto della cresta nord nel bosco facilmente per poi uscire sulla cresta ora rocciosa raggiungendo dopo circa 40 minuti i primi facili passaggi su roccia. Affronteremo la salita del primo dente dove iniziano le prime difficoltà (passaggi esposti di I/II grado) per poi continuare in un emozionante saliscendi che ci porterà a superare tutti e 3 i denti, specialmente nella discesa del secondo dente potrà essere necessaria una calata.

Qui finiscono le prime difficoltà anche se ora ci aspetta una dura e ripida salita con il "paginone" erboso del versante nord da risalire (2 ore dalla partenza). Dopo la faticosa salita e dopo un breve facile ma esposto tratto di cresta raggiungiamo l'antecima con davanti a noi il repulsivo intaglio dove sarà necessaria eventualmente un'altra calata. L'intaglio è una stretta foce dove convergono il canale Trimpello e il canale nord ovest, da qui dobbiamo risalire con un bel passaggio su roccia (possibilità di legarsi) per raggiungere in breve la vetta della Pania Secca. (mt. 1711)

(3/4 ore a seconda delle manovre da effettuare). Da qui scenderemo per la "via normale" della Pania Secca con eventuale deviazione per il rifugio Rossi e poi alle auto. PRANZO AL SACCO lungo il percorso. PORTARE ACQUA e CAPPELLINO DA SOLE, SCARPE DA TREKKING ADATTE.

LA SALITA E' MOLTO BELLA E APPAGANTE MA ANCHE IMPEGNATIVA.

Info/iscrizioni: direttore escursione TONARELLI DAVID 3487923708 MANNORI SILVANO 3356086359 o sede CAI a Barga Via di Mezzo, 49 aperta il Venerdì dalle 21,00 alle 22,30. I non soci dovranno iscriversi entro Venerdì 4 comunicando nome, cognome, data di nascita e pagando la quota assicurativa di euro **5,00**.

Comunicare la propria partecipazione anche da parter dei soci è una forma di rispetto verso chi organizza l'escursione e fondamentale visto che si tratta di escursione a numero chiuso.

Chi dispone di casco e imbrago è pregato di portarlo e/ o verificare in sede se il materiale è disponibile.

C.A.I. BARGA “Val di Serchio”

GIORNATA NAZIONALE DEI SENTIERI

**Domenica 30 MAGGIO
2010**

PARTENZA: ore 8,00

Piazza IV Novembre Fornaci di Barga

In occasione della **Decima Giornata Nazionale dei Sentieri del Club Alpino Italiano**, il CAI di Barga organizza un'escursione per la manutenzione del **sentiero C.A.I. N°18** situato nel tratto appenninico del Comune di Coreglia, ad una quota di circa 1000 metri. Il percorso inizia dalla loc. “Crocioletto” e una volta raggiunta “Pretina”, si prosegue fino al “Passetto del Rondinaio” per poi tornare al punto di partenza per la stessa via. (Pranzo al sacco). Si tratta di ripulire, ripristinare tratti danneggiati di sentiero e di dipingere la nuova segnaletica stabilita, a livello nazionale, dal CLUB ALPINO ITALIANO.

Questa iniziativa è aperta a tutti i cittadini soci e non soci, sensibili alla conoscenza, tutela e valorizzazione del nostro territorio montano. Coloro che intendono partecipare devono essere dotati di un paio di guanti da lavoro e se possibile di forbici da pota; altro materiale necessario sarà fornito dalla sezione CAI di Barga.

Info/Iscrizioni: Masotti Vezio 0583 709550

Chi non è iscritto al CAI è pregato di comunicare entro venerdì sera 28 maggio, nome, cognome, data di nascita, per consentire alla sezione di attivare l'assicurazione per eventuali infortuni, al costo di € 5,00.

CAI BARGA

17-18
Luglio

ritrovo: sabato 17, ore 16,00

Stazione FF. SS. MOLOGNO

Tramonto ed Alba dal m. SUMBRA

PROGRAMMA: Con auto proprie raggiungiamo la località Vianova, via Castelnuovo-Cerretoli in circa un'ora di viaggio, lasciamo le auto nell'ampio parcheggio vicino al ristorante " La Gatta " (m. 1093). Visto che dobbiamo trascorrere la serata e nottata sul M. Sumbra ho pensato di utilizzare un'auto per caricare gli zaini senz'altro pesanti ed eventuali tende che ce le porterà fino al Colle delle Capanne risparmiandoci la fatica per 1h e 15min. Quindi ci incamminiamo in direzione del Sumbra per un'ampia strada forestale in leggera salita per ca. **30min**, poi inizia il sentiero che sale più decisamente ed attraversando più volte la strada forestale ci porta al Colle delle Capanne in **45min.** (dove troviamo l'auto e gli zaini, m. 1452).

Da qui con gli zaini continuiamo a salire raggiungendo un punto panoramico sulla valle della Turrite (m. 1580, **40 min.**)

Breve riposo e continuiamo nell'ultimo tratto di bosco prima di raggiungere le creste del Sumbra che seppure invitanti eviteremo e seguiremo il sentiero "visto il carico che abbiamo", fino a raggiungere la cima del Sumbra (m 1764, **1h**); montiamo le tende, consumiamo la cena che ognuno si sarà portato ed attendiamo il tramonto!

Il mattino successivo chiaramente sveglia prima dell'alba per goderci lo spettacolo del sorgere del sole, colazione, smontaggio tende e lavori vari, poi verso le 8,30/9,00 ci incamminiamo per la via del ritorno; in ca. **1h** siamo al Colle delle Capanne e qui depositiamo il superfluo "tende-sacchi a pelo, fornellini" sull'auto lasciata la sera e imbocchiamo il sentiero 145 che scende a Capanne di Careggine con un dislivello di ca. 620 metri (**1h 40min**)

La prima ora di discesa è un sentiero che attraversa vecchi pascoli con costruzioni rurali diroccate, da stare attenti perchè piuttosto invasato dall'erba, poi raggiungiamo la caratteristica principale di questo sentiero, ovvero una fenditura nella roccia di una montagna larga sì e no un metro che il sentiero percorre, con pareti verticali di ca. 20 metri; usciti dal canyon attraverseremo una bella selva di castagni giganteschi fino a raggiungere Capanne di Careggine (m 830) dove ci sarà l'auto che abbiamo lasciato al colle ad inizio sentiero 145 che accompagnerà gli autisti a Vianova per riprendere le auto e poi la roba lasciata prima.

Per ben concludere, è possibile fermarsi a pranzare al ristorante "La Gatta", prenotando in mattinata per dire in quanti siamo.

Ricordarsi che: acqua non ne troviamo lungo il percorso quindi portarne assai, anche per fare il caffè! La notte sul Sumbra fa piuttosto freddo, portarsi quindi indumenti adatti, indispensabile una torcia per potersi muovere nel buio.

La gita viene effettuata con previsioni meteo buone, ma una mantella nello zaino ci vuole comunque.

Info/iscrizioni: CARZOLI PIERANGELO E LEONARDO 058377713 / 3331658146 o sede CAI a Barga via di Mezzo 49, aperta il venerdì dalle 21,00 alle 22,30. i NON SOCI dovranno iscriversi entro Giovedì 15, comunicando Nome, Cognome, data di nascita, e pagando la quota assicurativa di €=10,00 (2 gg).