



# Club Alpino Italiano

Sezione di Barga 'Val di Serchio'



Via di Mezzo, 49 Barga (LU) 55051 e-mail [info@caibarga.it](mailto:info@caibarga.it)

**domenica 4 maggio 2014**

## ***giornata di arrampicata***

**Falesia delle Rocchette - Alpi Apuane**

La falesia delle Rocchette a 1000 mt. di quota si trova ai piedi della Pania Secca ed è raggiungibile percorrendo la strada che da Molazzana conduce in località Piglionico.

La giornata inizierà con una breve introduzione sui passi base dell'arrampicata e sarà seguita da una salita dimostrativa per illustrare ai partecipanti il movimento in arrampicata e le modalità di comportamento per svolgere l'attività sempre in sicurezza.

Verranno poi posizionate le corde sugli itinerari di arrampicata. Le corde arriveranno ai ragazzi sempre dall'alto, in questo modo chi arrampica si troverà sempre in sicurezza e avrà la possibilità di essere aiutato a salire o scendere in qualsiasi momento.

Durante l'attività i ragazzi saranno seguiti costantemente da un organizzatore che vigilerà sulla sicurezza e provvederà a dare consigli pratici.

I partecipanti verranno dotati di : scarpette d'arrampicata, imbraco e casco.

**Ritrovo partecipanti:** piazza stazione ferroviaria loc. Mologno ore 08:00.

Rientro previsto per le ore 17.00 circa.

**Quota di partecipazione per copertura assicurativa € 5.00**

**Iscrizione entro VENERDÌ 2 MAGGIO (obbligatoria): tramite e-mail, modalità telefonica oppure direttamente presso la sezione CAI di Barga in Via di Mezzo, 49 aperta solo il venerdì dalle ore 21.00 alle 22.30.**

**Informazioni: I.A. Italo Equi 347.97 46495**

# VADEMECUM PER IL PARTECIPANTE

## **- MATERIALE BASE**

Bisogna innanzitutto avere un buon paio di scarpe da escursionismo, con suola a “carrarmato” (tipo Vibram), caviglia alta, impermeabili o in alternativa scarpe ginniche di pelle con suola scolpita (no in tela a suola liscia) Poi è necessario avere uno zainetto, con spallacci imbottiti, con capacità circa 20/30 litri (deve essere abbastanza capiente per contenere cibo, acqua, giacca a vento, maglione di pile, cappello, guanti e altro) può andare bene anche quello scolastico.

**N.B. LE SCARPE SARANNO CONTROLLATE AL RITROVO. SENZA LE SCARPE ADATTE NON SARA' POSSIBILE PARTECIPARE ALLA GITA.**

## **- ABBIGLIAMENTO**

In montagna bisogna sempre essere pronti ai cambiamenti di tempo dunque l'abbigliamento consigliato è: maglietta traspirante, tuta ginnica o equivalente (no jeans), maglia in pile, giacca a vento, cappello per il sole, cappello in pile. Eventuale cambio da lasciare in auto, in particolar modo se le condizioni meteo del giorno fossero incerte.

## **- BERE E MANGIARE**

Non dimenticare infine di portare sempre una borraccia con acqua (1 litro, no bevande gassate! Una merenda energetica (frutta secca, barrette di cereali, cioccolata), cibo per il pranzo (2 panini con salumi affettati/formaggio frutta).



**Sabato 23: partenza ore 7,00 da Fornaci di Barga.**, via Aulla-A15, Borgotaro, Bedonia raggiungiamo il Passo del Tomarlo (m 1480-3h15'). Iniziamo l'escursione verso il m. Maggiorasca, una breve (15') deviazione lungo il percorso consente di salire alla cima del monte Croce Martincano (m 1724), quindi arriviamo alla grande statua della Madonna di Guadalupe posta sull'anticima del Maggiorasca (m 1800). Scendiamo alla sella del m. Bue e seguiamo a sinistra la pista da sci, poi il sentiero per il Passo della Lepre, passando dal belvedere delle Rocche. In breve sfociamo sulla statale ca. 1,5 km più in basso del Passo (avremo portato la un'auto). **PRANZO AL SACCO** lungo il percorso. Nella fase di rientro, possiamo fare una breve deviazione per ammirare la piacevole cascata di Gavadi.

Arrivati all'albergo, prendiamo possesso delle stanze, una bella doccia, per chi vuole una nuotata in **piscina** od una passeggiata per il paese e pronti per una piacevole cena. Speriamo che nel dopocena siano possibili attività proposte dall'ambiente, altrimenti ce le creiamo.

Monte Maggiorasca (1.800 m)

Cascata di Gavadi

**Domenica 24: ore 8,00 colazione**, ore 8,30 partenza. Ci spostiamo brevemente verso Rocca d'Aveto (2 km), per iniziare, tutti insieme, l'avvicinamento alla Valle Tribolata (ca. 1h30'), affascinante ambiente di origine vulcanica, ricco di pinnacoli e belle visuali, avendo come compagno di viaggio il Gropo Rosso. Fiancheggiando la Ciapa Liscia dai colori particolari arriviamo ad una fonte che sgorga direttamente dalla roccia. Torniamo indietro brevemente e qui i gruppi si dividono: uno affronta il sentiero attrezzato Ferrari (EEA), l'altro raggiunge il vicino sentiero, che passando per il bivacco ASTSAS, porta alla pianeggiante cima del m. Roncalla (1683), dove arrivano anche i ferratisti. Proseguiamo insieme per un tratto, poi ci dividiamo nuovamente, per dar modo ai più arditi di affrontare la

Ferrata Mazzocchi

via ferrata Mazzocchi. Ci troveremo di nuovo insieme per proseguire la nostra escursione. Scendiamo ora all'amena conca di Prato Cipolla, per tornare al punto di partenza. **PRANZO AL SACCO** lungo il percorso.

Nel pomeriggio rientro con il percorso dell'andata (a Casa intorno a 19,30/20,0)

alle Tribolata

Da Fornaci ad Aulla, autostrada per Parma fino uscita Borgotaro, Bedonia, Passo del Tomarlo, confine Emilia-Liguria; necessitano ca. 3 ore e 15' . Dal Passo inizio escursione ad anello, per TUTTI, al monte Maggiorasca (ca. 3h30' - +500 m). Domenica Escursione al Groppo Rosso e Groppo delle ALI: in alcuni tratti ci saranno **due gruppi, EEA ed E**; gran parte del percorso sarà tutti insieme.

**COSTI: SOCI = € 80 - Non Soci = € 95 (Posti Limitati)**

Chi mette a disposizione l'auto avrà un rimborso di €=80.

Il prezzo comprende: viaggio A/R, cena, pernottamento e colazione; (assicurazione per i NON soci).

NON comprende i pranzi al sacco del sabato e domenica.

**PRENOTAZIONI ENTRO VENERDI' 1 AGOSTO CON CAPARRA €=50.**

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

Cena Pernottamento e Colazione presso l'albergo SIVA\*\*\*, camere triple e quadruple, piscina, a Santo Stefano d'Aveto.

**CAI**

**BARGA**

**23-24 agosto 2014**

**Val d'Aveto**

**Santo Stefano d'Aveto  
confine Liguria-Emilia**



**DOMENICA**

**05 ottobre 2014**

**ESCURSIONE**



**m. BRUGIANA**

**Ritrovo: Fornaci di Barga,**

**P.za IV novembre**

**ore 7,50**

**PROGRAMMA:** Con auto proprie ci portiamo al paese di Bergiola Maggiore (Comune di CARRARA/km 60-m. 380-ca. 1h40'). Lasciate le auto poco dopo il centro abitato, iniziamo l'escursione seguendo la strada sterrata, che attraverso boschi di pini, castagni e abeti, ci porterà in poco più di un'ora ai piedi del monte BRUGIANA; qui seguiremo il sentiero CAI ed in ca. 45 minuti raggiungeremo la vetta (m 974-da dove si gode di una magnifica vista, su mare e monti). PRANZO AL SACCO e meritato riposo.

Per la discesa seguiremo inizialmente la via di salita, raggiunto un bivio, ci inoltreremo a sinistra nel bosco, fino a raggiungere un sentiero sullo spartiacque, che in pochi minuti porta al Museo all'aperto della Resistenza Apuana, meritevole di una visita. Ripreso il sentiero, che scende abbastanza rapidamente, in breve saremo alle auto.

**TEMPO TOTALE DI CAMMINO ca. 4h -DISLIVELLO SALITA/DISCESA ca. 550 m.**

**INFO/ISCRIZIONI: GIROLAMI REMO 3491394767** o sede CAI a Barga via di Mezzo 49, aperta il venerdì dalle 21.00 alle 22.30. **I Non Soci dovranno fornire nome, cognome e data di nascita e pagare la quota di €=5,00 per la copertura assicurativa infortuni, entro venerdì 03/10.**

**DOMENICA**

**Ritrovo: STAZIONE FF SS**

**08 giugno 2014**

**MOLOGNO ore 8,20**

## **anello PANIA DI CORFINO**

**PROGRAMMA: CON MEZZI PROPRI CI PORTIAMO A PIEVE FOSCIANA, PARCHEGGIO COOP, DOVE INCONTRIAMO IL CAPOGITA FRANCESCO ANGELINI; PROSEGUIAMO VERSO IL PARCO DELL'ORECCHIELLA, FINO AL RIFUGIO ISERA (m 1180). A PIEDI SEGUENDO IL SENTIERO CAI N° 64, RAGGIUNGIAMO LA SELLA DI CAMPAIANA (m 1500-1h15'), PROSEGUIAMO SUI PASCOLI FIORITI, INTERVALLATI DA BOSCHETTI, FINO ALLA SOMMITA' DELLA PANIA DI CORFINO (m 1603-30'). SOSTA PER GODERE DEL PAESAGGIO E PRANZO AL SACCO SCENDIAMO ORA VERSO L'EX RIFUGIO GRANAIOLO, PER RISALIRE LUNGO L'AMPIO SENTIERO CAI N° 58 ALLA MAESTA' DI SAN PELLEGRINO (m1300-1h45'). QUI PERCORRIAMO L'ANTICA MULATTIERA CHE SALE DA CORFINO, MA NON SCENDIAMO AL PAESE, AL BIVIO DEVIAMO A DESTRA, VERSO LE BELLE CASE DI PRUNO (RESTAURATE PER VACANZA) E DA QUI RISALIAMO VERSO IL RIFUGIO ISERA (ca. 2h), DOVE TERMINA L'ESCURSIONE. TEMPO DI PERCORRENZA TOTALE ca. 5,30/6 ore— DISLIVELLO ca. 600 m. CONSIGLIATI COMUNQUE SCARPONCELLI DA TREKKING ALTI. INFO/ISCRIZIONI: ANGELINI FRANCESCO 3387632210 o sede CAI a Barga via di Mezzo 49, aperta il venerdì dalle 21.00 alle 22.30. I Non Soci dovranno fornire nome, cognome e data di nascita e pagare la quota di €=5,00 per la copertura assicurativa infortuni, entro venerdì 06/06.**



**Cl ub Al pino Ital iano**

**Sezione di Bar ga**

**BARGA**

**SETTEMBRE 2014**

**EDIZIONE N.1**

**APERTURA ISCRIZIONI & PRESENTAZIONE**

**VENERDÌ | 11 LUGLIO | 2014**

**CAI BARGA | VIA DI MEZZO 49 | ORE 21:30**

**[www.caibarga.it](http://www.caibarga.it)**



**SEZIONE C.A.I. BARGA**



## **Corso di Escursionismo E1 2014**

Il Corso è rivolto a neofiti o a quanti praticano l'attività di escursionismo, ma ancora manifestano evidenti incertezze e carenze di base ed abbiano una età superiore ai 16 anni.

Si consiglia di avere una buona preparazione atletica, assenza di vertigini e sufficienti motivazioni.

Lo scopo del Corso di Escursionismo è rivolto all'apprendimento delle :

- *Capacità di orientamento;*
- *Lettura di una carta topografica;*
- *Interpretazione della scala delle difficoltà in escursionismo;*

al fine di perseguire l'obiettivo finale :

- *Organizzare consapevolmente le proprie escursioni su itinerari Turistici - Escursionistici.*

Il corso è composto da lezioni teoriche – teorico/pratiche – pratiche.

La parte teorica e teorico/pratica verrà svolta nei giorni di:

*lunedì e giovedì alle ore 21:00 nei locali della sezione C.A.I. Barga, via di Mezzo 49.*

Le lezioni pratiche verranno svolte, salvo casi eccezionali, nei giorni di domenica occupando l'intera giornata.

La quota di iscrizione al corso è di 55 euro e dovrà essere versata la sera del 08/09/2014.

La quota di iscrizione al corso comprende l'utilizzo di materiale tecnico, di materiale didattico ed un kit omaggio.

Inoltre rimane a carico dell'allievo l'iscrizione, obbligatoria, al Club Alpino Italiano per l'anno 2014 e le eventuali spese per spostamenti in auto e soggiorni.

Le richieste di ammissione redatte su apposito modulo e debitamente firmate dovranno pervenire **entro il 31 agosto 2014** all'indirizzo e-mail: [info@caibarga.it](mailto:info@caibarga.it) , o in maniera cartacea depositandole presso la sede del C.A.I. di Barga.





## SEZIONE C.A.I. BARGA



Si ricorda che la Sede è aperta ogni venerdì sera dalle ore 21:00 alle ore 22:30.

Saranno ammessi al corso 15 allievi. La sezione del C.A.I. di Barga si riserva la possibilità di effettuare una eventuale selezione.

Serata di presentazione corso: **11 luglio 2014** presso i locali della sezione C.A.I. di Barga in via di Mezzo 49.

Si richiede infine *un certificato di idoneità fisica alla pratica di attività sportiva non agonistica e una foto tessera*.

Tali documenti dovranno essere consegnati successivamente alla data di presentazione del corso ma entro il giorno **08 settembre 2014** (*una volta certi dell'avvenuta ammissione al corso*).

### Info:

*Italo Equi*  
cell. 3479746495

*Franca Di Riccio*  
cell. 3476649298

email: [info@caibarga.it](mailto:info@caibarga.it)

### Allegati:

1. modulo richiesta iscrizione
2. calendario corso di escursionismo E1 2014
3. facsimile "certificato medico"

Il Direttore del Corso  
Italo Equi

## **CORSO DI ESCURSIONISMO E1 2014**

**RICHIESTA D'AMMISSIONE** n.° \_\_\_\_\_

FOTOTESSERA

Il/la sottoscritto/a .....

nato/a il ..... a .....

abitante in via ..... n° .....

CAP .....località ..... prov.....

tel. fisso n° .....– mobile n° ..... e-mail .....

anno di iscrizione al CAI ..... sezione di .....

### **RICHIEDE**

di essere ammesso a partecipare al corso di Escursionismo E1 2014 e a tal fine

### **DICHIARA**

- di accettare il regolamento generale delle Scuole di Escursionismo del C.A.I.;
- di accettare il programma del corso ed eventuali variazioni del medesimo, qualora si rendessero necessarie;
- di possedere una sufficiente preparazione fisica, adeguata all'attività da svolgere;
- di esonerare la Sezione del Club Alpino Italiano di Barga e i suoi Accompagnatori da ogni e qualsiasi responsabilità per infortuni o incidenti che dovessero occorrergli durante lo svolgimento del corso.
- Con la presente domanda inoltre

### **AUTORIZZA**

A titolo gratuito, senza limiti di tempo, anche ai sensi degli artt. 10 e 320 cod.civ. e degli artt. 96 e 97 legge 22.4.1941, n. 633, Legge sul diritto d'autore, alla pubblicazione e/o diffusione in qualsiasi forma delle proprie immagini sul sito internet, su carta stampata e/o su qualsiasi altro mezzo di diffusione, nonché autorizza la conservazione delle foto stesse negli archivi informatici e prende atto che le finalità di tali pubblicazioni sono meramente di carattere pubblicitario e promozionale in ambito sportivo. La presente liberatoria/autorizzazione potrà essere revocata in ogni tempo con comunicazione scritta da inviare via posta comune o e-mail.

In fede

Firma del candidato .....

Firma di un genitore ..... (per i minori di anni 18)

### **Informativa per la pubblicazione dei dati**

Informativa ai sensi dell'art. 13 del D. Lgs. n. 196/2003. Si informa che il trattamento dei dati personali, conferiti con la presente liberatoria saranno trattati con modalità cartacee e telematiche nel rispetto della vigente normativa e dei principi di correttezza, liceità, trasparenza e riservatezza; in tale ottica i dati forniti, ivi incluso il ritratto contenuto nelle fotografie suindicate, verranno utilizzati per le finalità strettamente connesse e strumentali alle attività come indicate nella su estesa liberatoria. Il conferimento del consenso al trattamento dei dati personali è facoltativo. In qualsiasi momento è possibile esercitare tutti i diritti indicati dall'articolo 7 del D. Lgs. n. 196/2003, in particolare la cancellazione, la rettifica o l'integrazione dei dati. Tali diritti potranno essere esercitati inviando comunicazione scritta.

**presto il consenso** ☐

**nego il consenso** ☐

Barga, lì .....

Firma del candidato .....

Firma di un genitore ..... (per i minori di anni 18)



**SEZIONE C.A.I. BARGA**



<b>CALENDARIO CORSO ESCURSIONISMO 2014</b>		
<b>Data</b>	<b>Lezione</b>	<b>Tipologia</b>
11 - 07	Presentazione del corso	Presentazione
08 - 09	Organizzazione e struttura del C.A.I.	Teorica
11 - 09	Equipaggiamento	Teorica
14 - 09	Movimento	Pratica
15 - 09	Movimento	Teorica
18 - 09	Cartografia e orientamento	Teorica
22 - 09	Gestione dei rischi – Organizzazione escursione	Teorica
28 - 09	Cartografia e orientamento	Pratica
29 - 09	Ambiente montano, flora e fauna	Teorica
02 - 10	Meteorologia	Teorica
05 - 10	Ambiente montano – Flora e fauna	Pratica
06 - 10	Sentieristica	Teorica
09 - 10	Alimentazione	Teorica
11 - 10	Sentieristica	Pratica
12 - 10	Cartografia e orientamento	Pratica
13 - 10	Primo soccorso e soccorso alpino	Teorica

Le lezioni teoriche e la presentazione si terranno presso la sede della sezione C.A.I. Barga in Via di Mezzo 49, 55051 Barga.

La direzione si riserva la possibilità di eventuali variazioni alle date sopra indicate.

Il Direttore del Corso  
Italo Equi



**COMMISSIONE MEDICA CENTRALE  
CLUB ALPINO ITALIANO**

CAI Centrale, Via Petrella, 19 - 20124 Milano  
Tel. 02.205723.1 – Fax 02.205723.201

## TUTELA SANITARIA DELLO SPORT NON AGONISTICO

# CERTIFICAZIONE MEDICA DI STATO DI BUONA SALUTE

La certificazione medica per la tutela sanitaria degli sportivi non agonisti è di competenza dei medici di medicina generale e dei pediatri di libera scelta e rimane limitata ad uno “stato di buona salute”.

L’area dello sport non agonistico si configura di dimensioni molto ampie e sconfinata, talvolta, nell’ambito di attività fisiche che, per le loro caratteristiche, sono in tutto o in parte sovrapponibili a quelle sportive propriamente dette ma svolte presso circoli sportivi, palestre, ecc. e per le quali la certificazione attestante lo stato di buona salute non è assolutamente necessaria.

Poiché tale certificazione risulta responsabilizzante per i medici che la redigono, in tutti i casi in cui esista un motivato sospetto clinico, è raccomandato il sussidio di consulenze specialistiche e di esami clinico-strumentali integrativi, a norma dell’articolo 2, secondo comma, del D.M. 28.2.1983 (allegato).

La Commissione Medica Centrale del C.A.I. ha predisposto un modello unificato di “certificato di stato di buona salute” (fac-simile in allegato), aderente alle attuali disposizioni di legge, da adottare da parte di tutte le Scuole e le strutture del C.A.I. che in qualunque forma organizzino corsi o attività sportive in ambito montano.

Milano, 28.05.2008

Commissione Medica Centrale  
Il Presidente  
Enrico Donegani



REGIONE .....

A.S.L. ....

## CERTIFICATO DI STATO DI BUONA SALUTE

Cognome .....

Nome .....

nato a .....

il.....

residente a.....

n. iscrizione al S.S.N.....

Il soggetto, sulla base della visita medica da me effettuata, risulta in stato di buona salute e non presenta controindicazioni in atto alla pratica di attività sportive non agonistiche.

Il presente certificato ha validità annuale dalla data del rilascio.

..... Il .....

Il medico  
(timbro e firma LEGGIBILE)

PROGRAMMA DI MASSIMA: PARTENZA **VENERDI' 16 DA GALLICANO ORE 5,00** a.m. CON AUTO PROPRIE. ARRIVO A PIOMBINO ORE 7,00- IMBARCO ORE 8,00 ARRIVO A PORTOFERRAIO ORE 9 ca.

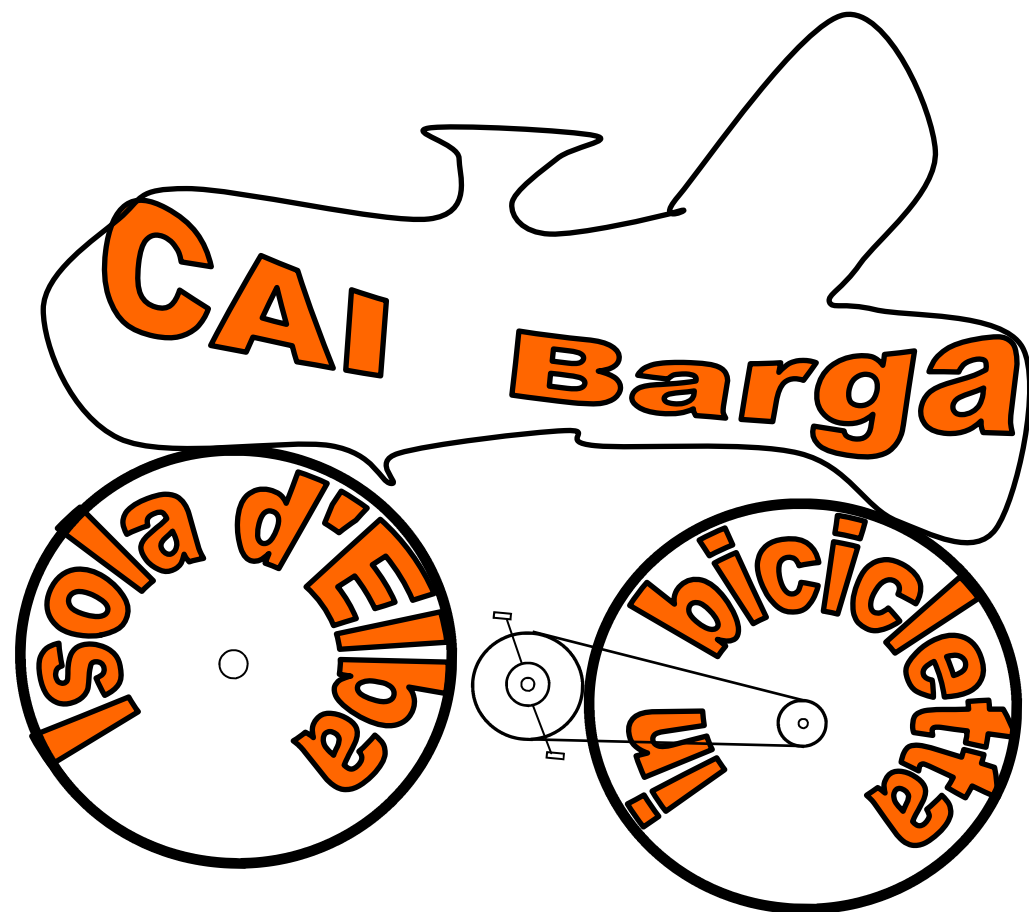
1° giorno - ca. 50 km, con ampie soste e ritmo ridotto. PRANZO AL SACCO - Cena, Pernottamento e colazione in Albergo a **Seccheto**.

2° giorno - ca. 50 km direzione Lacona-Giro del monte Calamita-Porto Azzurro. PRANZO AL SACCO. Cena libera - Pernottamento in Bungalow presso campeggio.

3° giorno - ca. 40 km via Rio Marina-Cavo-Rio nell'Elba-Portoferraio. PRANZO AL SACCO. TRAGHETTO - RIENTRO.

**SPESA PREVISTA ca. 100 € + SUDDIVISIONE SPESE AUTO**

**max. 15 posti - PRENOTAZIONI con Caparra € = 50**



**16-17-18 Maggio 2014**

**VENERDI' 16**-PARTENZA DA GALLICANO (CON AUTO PROPRIE, ATTREZZATE PER TRASPORTO DELLE BICICLETTE!!!) **ORE 5,00** (Puntuali-presso le Scuole), IN MODO DA POTER IMBARCARE CON CALMA ALLE **8,00** A PIOMBINO.

Arrivati a Portoferaiò, tutti in sella verso Marciana Marina-Marciana (Pranzo al Sacco). Quindi discesa verso Pomonte e Fetovaia (bel bagno rinvigorente-speriamo), prima di raggiungere a Seccheto l'Albergo.

Fetovaia

Seccheto

**SABATO 17**-Colazione e partenza per Marina di Campo-Lacona-Capoliveri (Pranzo al Sacco). Giro (facoltativo) del monte Calamita, quindi verso **Porto Azzurro**. In campeggio per sistemarsi e prendere posto nei bungalow (quindi 3/4 posti comuni). Cena in paese libera.

**DOMENICA 18**- Colazione libera, Partenza verso Rio Marina-Cavo (Pranzo al Sacco). Chi non se la sente, può aspettare a Rio Marina ed incontrare gli altri a Rio nell'Elba). Rientro verso Portoferraio.

Cavo

Per dettagli, informazioni, ISCRIZIONI, contattare **MAZZANTI LUIGI 3290979269**.

Vanno bene sia MBK che bici da strada, si accettano anche bici 'assistite' da motorino. Fondamentalmente è un modo diverso di stare in compagnia, nessuno spirito agonistico.

**LA SPESA PREVISTA DI 100 € è per: TRAGHETTO - MEZZA PENSIONE A SECCHETO - BUNGALOW A PORTO AZZURRO. INOLTRE SARANNO DA SUDDIVIDERE FRA I PARTECIPANTI LE SPESE DEL VIAGGIO IN AUTO (autostrada, benzina ecc). NON COMPRESI: I PRANZI AL SACCO, LA CENA A PORTO AZZURRO E LA COLAZIONE SUCCESSIVA, ALTRI EXTRA.**

**NOTE:** IL PERCORSO SI SVOLGE SU STRADE prevalentemente ASFALTATE. OBBLIGATORIO CASCO DA BICI, SACCO LENZUOLO per il bungalow.

**CONSIGLIATI:** BORSA PER BICI DA PORTAPACCHI (non zaino a spalla, fastidioso). Camera d'aria di ricambio, torcia o frontalino, set di posate, vaschetta in plastica per alimenti, crema solare, costume da bagno. Eventuale materassino da campeggio.

# CAI BARGA

**DOMENICA**

**06 luglio 2014**

**MONTE MODINO**

**Ritrovo: FORNACI DI BARGA**

**P.ZA IV NOVEMBRE**

**ORE 8,00**

**PROGRAMMA: CON MEZZI PROPRI, VIA PASSO RADICI, CI PORTIAMO AL PAESE DI TAGLIOLE (m.1150). LASCIATE LE AUTO IMBOCCHIAMO UN ANTICO SENTIERO IN DIREZIONE EST, OLTREPASSANDO IL TORRENTE TAGLIOLE SU UN PICCOLO PONTE DI LEGNO (m 1040), PROSEGUIAMO LUNGO UNA TRATTORABILE CHE CI PORTA AL PICCOLO NUCLEO DI 'LA PIANA' (m 1100-45'), SALIAMO ANCORA, CON TRATTI DI ANTICA MULATTIERA FINO A 'ROTARI'. CON UN TRATTO DI STRADA COMUNALE ARRIVIAMO AL PICCOLO ORATORIO POSTO AL PASSO DELLA FIANCATA (1h30'). SUL FIANCO DELLA CHIESETTA, SENTIERO CAI N° 509, INIZIA IL TRATTO DI SALITA VERSO LA ROCCIOSA CIMA DI MONTE MODINO (m 1557), CHE RAGGIUNGIAMO IN ca. 50'. METEO PERMETTENDO GODREMO DI UN AMPIO PANORAMA. **PRANZO AL SACCO.** PER IL RITORNO A TAGLIOLE SEGUIAMO INTERAMENTE LA STRADA COMUNALE ROTARI>TAGLIOLE, LUNGO LA QUALE POTREMO AMMIRARE NUMEROSI OTTIMI RESTAURI DI ANTICHE CAPANNE CELTICHE.**

**TEMPO DI PERCORRENZA TOTALE ca. 5,30/6 ore – DISLIVELLO ca. 700 m.**  
**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 fornire nome, cognome e data di nascita e pagare la quota di €=5,00 per la copertura assicurativa infortuni, entro venerdì 04/07.**

**Club Alpino  
Italiano  
BARGA**

**Presso il Rifugio  
BURIGONE  
SAN PELLEGRINO**

# **MONDINATA SOCIALE**

## **PROGRAMMA DELLA GIORNATA:**

**RITROVO** ore 9,00 A SAN PELLEGRINO  
**-PASSEGGIATA S. PELLEGRINO>BIVIO  
MONTE SPICCHIO>PIANACCIONE  
>BURIGONE** di ca. 3h.

**PRANZO AL RIFUGIO** (con prenotazione  
entro giovedì 16/10) al costo di €=15,00  
(od anche al sacco, per chi preferisce)

**DALLE ORE 15,00 ca.**

**MONDINE E VINO**

per tutti i **SOCI** intervenuti,  
dal mattino o nel pomeriggio.

**DOMENICA  
19 OTTOBRE**





# Club Alpino Italiano

## Sezione di Barga 'Val di Serchio'



Via di Mezzo, 49 Barga (LU) 55051 e-mail [info@caibarga.it](mailto:info@caibarga.it)

### TRASSILICO: IL MONDO DEL CASTAGNO

Partendo da Galliciano entreremo quasi subito nel Parco Fluviale "Alessandro Valentini", per poi salire in direzione Trassilico attraversando il torrente Ruffa, il canyon che conduce all'ex allevamento di trote e l'ex mulino Rebecchi. Presto ci troveremo in mezzo ai castagneti e lì ci faremo trascinare dal mondo affascinante della pianta che in assoluto è stata la più determinante per la vita delle nostre zone fino a pochi decenni fa, il castagno. Parleremo degli usi del legno del castagno e della filiera della castagna. Ci faremo sorprendere dall'intenso lavoro dell'uomo sul territorio osservando i terrazzamenti a muro a secco, gli orti e i vigneti e i castagneti ancora oggi ben curati. Un'escursione che ci parla del passato ma che ci fa apprezzare il profondo rispetto che l'uomo aveva della natura. Raggiunto il paese potremo ammirare una bellissima visuale sulle Apuane, un anfiteatro di bellezza.

**TIPO:** Storico, naturalistico, fotografico. **DURATA:** 5/6 h escluse le soste.

**DIFFICOLTÀ:** Escursionisti. **DISLIVELLO:** 550 m. **LUNGHEZZA:** 13,5 km.

**DIR. GITA :** Adolfo Da Prato, Rosita Biagini

**PRANZO:** Al sacco.

**PROGRAMMA:** Ritrovo in Piazza del Comune a Galliciano alle ore 8.30. Partenza a piedi.

**ABBIGLIAMENTO:** Zaino giornaliero, abbigliamento idoneo (si consiglia di vestirsi a strati), k-way o mantellina antipioggia, cappellino da sole almeno 1 litro d'acqua, consigliati i bastoncini da trekking, **Sono necessarie calzature da trekking.**

**COSA VEDREMO:**

Parco Fluviale, selve di castagni secolari, Trassilico e la sua rocca, S. Alsano, Chieva.

**INFO/ ISCRIZIONI:** Adolfo Da Prato tel. 349/8452424 - Rosita Biagini 3492828994

sede CAI a Barga via di Mezzo 49, aperta il venerdì dalle 21.00 alle 22.30.

I Non Soci dovranno fornire nome, cognome e data di nascita e pagare la quota di €=5,00 per la copertura assicurativa infortuni, entro venerdì 24/10/14

Il direttore di gita si riserva di modificare il percorso in caso di necessità. In caso di pioggia l'escursione verrà annullata.

**domenica**  
**7 settembre**

P. Pradarena > San Bartolomeo

**escursione**  
**con il**

**Club Alpino Italiano**  
**B A R G A**

**Ritrovo:**  
**Stazione FF SS**  
**Mologno - ore 7,50**

**PROGRAMMA:** Con mezzi propri ci portiamo al Passo di Pradarena (m. 1579-1h), dove lasciamo le macchine. Proseguiamo raggiungendo la vetta del Monte Asinara (m. 1730) seguendo la linea di confine. Sulla cima avremo una vista stupenda dell'Appennino Tosco-Emiliano. Proseguendo sul crinale ammireremo il m. Cavalbianco, il Cusna e il Monte Prado. In questa stagione ancora i colori delle colline sono verdi, marrone e rossi. Ci sarà l'opportunità anche di raccogliere i mirtilli. Successivamente scendiamo dal Monte Asinara al Passo della Comunella (m. 1619) e saliamo ancora lungo il crinale per arrivare alla vetta del Monte Sillano (m. 1847); proseguiamo sul sentiero GEA 00 fino al Monte di Soraggio. (Un'alternativa può essere quella di camminare più tranquillamente lungo il sentiero GEA 00 dal Passo della Comunella al Monte di Soraggio.) In breve, arriveremo a Le Porraie, una bella località per pranzo al sacco. Dopo pranzo, ci sono tre alternativi per tornare al Passo di Pradarena.

**Gita lunga (escursione di livello impegnativo)**

Proseguiamo lungo il crinale per arrivare a San Bartolomeo, poi raggiungiamo i sentieri 633 e 639. Per la maggiore parte, questi sentieri emiliani sono "sotto bosco".

**Gita media (livello escursionistico)**

Proseguiamo lungo il sentiero 639A e successivamente il sentiero 639 per tornare a GEA 00 a Passo Della Comunella.

**Gita corta (livello escursionistico)**

Torniamo direttamente lungo il GEA 00.

Al Passo di Pradarena, meriteremo un caffè, una birra o un gelato al Rifugio Carpediem!

**Tempo di percorrenza escluse le soste ca. 5-6 ore. Dislivello: ca. 400 m.**

**INFO/ISCRIZIONI: Gubbay Jon 3388133453, Bianchessi Pietro 3401270553, 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 fornire nome, cognome e data di nascita e pagare la quota di €=5,00 per la copertura assicurativa infortuni, entro venerdì 05/09.

**domenica 28 settembre**

**ritrovo:**

**stazione FF SS Mologno**

**Ore 8 , 0 0**

**PROGRAMMA:** CON MEZZI PROPRI RAGGIUNGIAMO IL PARCO DELL'ORECCHIELLA E SALIAMO, DAL FONTANONE, LUNGO LA FORESTALE PER CAMPAIANA, FINO A SELLA DI CAMPAIAN (m 1520-ca. 1h– usare possibilmente auto adatte a tratto di sterrato).

Con sentiero CAI n° 64 (Sella di Campaiana-Bocchetta-La Serra-Sella Bocca di Scala-Scaloni-Monte Vecchio) saliamo nella faggeta per ca. 30', poi lungo le praterie di quota fino alla sella di Bocca di Scala (1767) con belle vedute, salendo dolcemente verso la Fontana del Buon Vino (non vi fate illusioni!), si continua traversando in direzione nord-est verso il Passo degli Scaloni (m. 1920-1h45' dal via). Qui incrociamo il sentiero CAI n° 0-0 che seguiamo a sinistra, saliamo alla cima di monte Vecchio (m 1982), seguiamo il sentiero in leggero falsopiano, una ultima breve salita ci porta sull'ampia cima di monte PRADO (m. 2054-45') il più alto della Toscana.

**PRANZO AL SACCO e sosta per goderci il magnifico ed ampio panorama.**

Il ritorno avviene lungo il percorso dell'andata e richiede ca. 2 ore.

Sul versante nord si può ammirare il laghetto Bargetana (eventualmente raggiungibile) In funzione delle condizioni meteo e della 'composizione' del gruppo, sarà possibile valutare, la mattina stessa, alcune eventuali varianti di percorso.

**Percorrenza totale ca. 4,30 ore (senza varianti)-dislivello salita e discesa ca. m 600.**

**Info/Iscrizioni: BONUCCELLI MARIO 3405699765—FANTOZZI WALTER 3403208681**  
**0 SEDE CAI a Barga, via di Mezzo 49, aperta il venerdì dalle ore 21,00 alle 22,30.**

**I NON Soci** possono partecipare iscrivendosi entro **venerdì 26/9**, fornendo i dati anagrafici e pagando la quota di €=5,00, per attivare la copertura assicurativa infortuni.

**Club Alpino Italiano**

**B A R C A**

**PRANZO SOCIALE**

**domenica**

**16 Novembre**

**ore 13,00**

**PRENOTAZIONI ENTRO MERCOLEDI' 12 NOV.**

**FRANCA: 3476649298**

**ANNALISA: 3207257325**

**Per chi lo desidera, al mattino CAMMINATA di circa 3 ore in zona monte Croce (meteo permettendo), ritrovo in piazza a Palagnana ore 9,15.**

**MUSIC  
BAR  
DALLA  
GE'  
Palagnana**

**ristorante  
DALLA GE'  
Palagnana**

**ANTIPASTO CLASSICO**

**RISOTTO AGLI ASPARAGI e TORTELLI AL RAGU'**

**COSCIO DI MAIALE AL FORNO CON PATATE**

**ROASTBEAF CON SFORMATI**

**DOLCI DELLA CASA**

**ACQUA-VINO-SPUMANTE-CAFFE'-LIMONCINO**

**€ = 27,00**



# Club Alpino Italiano

Sezione di Barga 'Val di Serchio'



Via di Mezzo, 49 Barga (LU) 55051 e-mail [info@caibarga.it](mailto:info@caibarga.it)

**PUNTA G.GNIFETTI 4554 mt.**

## Capanna Regina Margherita

La Capanna Regina Margherita, è posta sulla Punta G.Gnifetti, una delle cime che fanno parte del massiccio del Monte Rosa, nelle Alpi Graie. Struttura unica nel suo genere è infatti il rifugio più alto d'Europa e meta ambita per ogni appassionato di montagna. L'ascensione è grandiosa e si svolge in un tipico ambiente di alta montagna con grandi ghiacciai, seraccate e ampi panorami. La fatica fatta durante la salita viene ampiamente ripagata da un panorama mozzafiato a 360° che spazia dalle alpi marittime alle dolomiti.

### *Programma dettagliato*

#### **1° giorno – 27 giugno 2014 - Ore 5:30**

Tragitto in bus da Barga a Alagna Valsesia

-Tragitto km. 425 - Tempo stimato ore 05,15 circa.

Dal paese di Alagna (mt.1186) con gli impianti di risalita si raggiunge il Passo dei Salati (mt.2980) da dove inizia il sentiero a mezza costa dello Stolemborg sino al dimesso arrivo della vecchia funivia di Punta Indren. Da qui, attraverso il Ghiacciaio Indren si risalgono le famose "roccette" fino al limite del ghiacciaio di Garstelet per pervenire infine al Rifugio Città di Mantova (mt.3470).

-Dislivello in salita 490 mt. - Tempo indicativo di salita ore 2,30

#### **2° giorno - 28 giugno 2014 - Ore 4:30**

Risalendo il ghiacciaio di Garstelet e attraversando il plateau glaciale a destra del Rifugio Gnifetti, si sale in direzione nord verso il Colle del Lys (mt.4248), al cospetto della seraccata della Piramide Vincent e del Cristo delle Vette. Costeggiando gli incombenti seracchi della Parrot e superato il falsopiano del Colle Sesia, si risale al Colle Gnifetti prima di raggiungere la Capanna Margherita.

-Dislivello in salita: 1090 mt. - Tempo indicativo di salita: ore 4,30/ 5,00

In discesa, si ripercorre lo stesso itinerario sino al Rifugio Mantova.

- Tempo indicativo di discesa ore 3,30/ 4,00

#### **3° giorno - 29 giugno 2014**

Giornata libera, eventuale attività personale a discrezione, ritrovo al rifugio entro le ore 14:00 e rientro al Passo dei Salati e di qui, con gli impianti, ad Alagna. Tragitto di rientro Alagna Valsesia– Barga.



### Informazioni organizzative

Ritrovo	Loc. Mologno. Presso Stazione ferroviaria Barga- Galliciano
Orario ritrovo	5:20
Orario partenza	5:30
Orario rientro previsto	In serata (domenica 29/06/14)
Viaggio	Minibus 9 posti (è richiesta la disponibilità per l'eventuale partecipazione ai turni di guida)
Termine iscrizione (obbligatoria)	Venerdì 28 marzo 2014
Posti disponibili	12

### Quota di partecipazione

Soci	€ 225
Non soci*	€ 250

N.B. La quota include costo di viaggio a/ r in mini bus 9 posti e la mezza pensione in rifugio (bevande escluse). La quota non include i costi per gli impianti di risalita.

*Le iscrizioni devono essere accompagnate dalla quota di €70,00 fissata come caparra.*

*\* I NON soci devono fornire nome, cognome, data di nascita.*

### Informazioni tecniche

Difficoltà:	<b>F+</b>
Il percorso si sviluppa su ghiacciaio senza particolari difficoltà tecniche, ma vista la quota e la lunghezza dell'ascensione, un buon allenamento (400 metri di dislivello all'ora in media montagna) e la capacità di un corretto utilizzo di piccozza e ramponi sono un <u>requisito indispensabile</u> per la partecipazione alla gita.	

### Equipaggiamento necessario:

Abbigliamento d'alta quota, ramponi con anti-zoccolo, ghette, imbraco, casco, occhiali da sole fattore di protezione 4, piccozza, n.3 moschettoni con ghiera, n.1 cordino da 3.5 mt. in nylon da 7.0 mm.

### Info/ Iscrizioni:

-Sede sez.CAI Barga aperta il venerdì ore 21:00/ 22:30

-e-mail: [info@caibarga.it](mailto:info@caibarga.it)

-Italo Equi: 3479746495

-Luca Bianchi 3471035178

*Sono inoltre previste alcune iniziative come percorso di avvicinamento all'alta montagna. Si terrà in sede un incontro per parlare di materiali e della progressione di cordata su ghiacciaio. Seguiranno quindi uscite in ambiente che verranno comunicate in seguito direttamente ai partecipanti.*



A.S.B.U.C.  
BARGA



Club Alpino Italiano  
BARGA

# 6<sup>a</sup> SCARPINATA NELL'APPENNINO BARGHIGIANO

## 19 luglio 2014

Trofeo Podistico Lucchese: **il Sabato si..Vince**

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 - 8,00 - 14,00 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 15,30**

Presso il rifugio G. Santi (tel.: 3490674853) sarà possibile usufruire di una cena a prezzo vantaggioso.

**PREMI AI GRUPPI  
PIU' NUMEROSI**

**A tutti i partecipanti un  
Omaggio 'utile' ed una  
"calamita" della scarpinata**

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

**R**

**14 km**

**8 km**



**RV**

**4 km**

La Vetricia è raggiungibile dal centro di Barga-Giardino seguendo le indicazioni per RENAIO (m 1013-10,5 km), proseguire con indicazioni La Vetricia-rif. Santi (m 1308— 3,8 km).

4 km-dislivello sal/disc=180m

8 km-dislivello sal/disc=350m

14 km-dislivello sal/disc=450m

PROGRAMMA: PARTENZA DA GALLICANO (plesso Scolastico-Cimitero) VENERDI' **28 FEBBRAIO, ORE 5,00** CON BUS PRIVATO. Via Torino, Val di Susa, arriviamo ad imboccare, poco prima di Sestriere, l'intatta valle di Thures.

Qui alloggeremo presso il Rifugio LA FONTANA DEL THURES (m. 1684-tel.: 0122845156), **CON TRATTAMENTO DI MEZZA PENSIONE.**

Nel pomeriggio è prevista la prima passeggiata con le CIASPOLE.

Cena tipica locale, abbondante, con prodotti genuini.

**Sabato 1 Marzo:** Colazione presso il rifugio, poi ci trasferiamo brevemente alla partenza dell'itinerario (m 1500) che conduce a Cima del Bosco (m 2376). Pranzo al sacco. Ritorno.

**Domenica 2 Marzo:** Colazione presso il rifugio, poi nuova ciaspolata, con itinerario da stabilire (anche secondo i consigli sul posto). Dopo Pranzo partenza per il rientro a casa (previsto intorno alle 21,00)

**COSTI: SOCI € = 170 NON SOCI: € = 200 POSTI max.: 20**

**PRENOTAZIONI CONFERMATE SOLO CON ANTICIPO DI €=100**

Il prezzo comprende: viaggio a/r in bus; trattamento di mezza pensione presso il rifugio, assicurazione e soccorso alpino per i Non soci. NON comprende: i pranzi al sacco del 28-1-2, l'eventuale cena del 2.

**NOTA:** presso il Rifugio le **docce** hanno necessità del gettone **=1 €**; sono necessari il **SACCO LENZUOLO** ed i **propri ASCIUGAMANI**, camere **MULTIPLE** da **4/5/8** posti.

Il rifugio si trova nel centro della borgata di Thures, villaggio inserito in un ambiente naturale incontaminato; tipica anche la tipologia costruttiva, caratterizzata da costruzioni in pietra sovrastate da strutture in legno, coperte con scandole in larice. E' situato nella piazzetta del paese, di fronte alla bella fontana ottagonale del 1623.

# CAI Barga

con le ciaspole in

## Val di Thures (Sestriere)

### 28/2+1-2/3

### Rifugio: la Fontana del Thures

**Venerdì 28 febbraio:** Ritrovo e partenza ore 5,00 dal Plesso Scolastico, a Galliciano. Da Lucca in Autostrada fino ad Oulx, poi a Thures (ca. 450km-6ore senza le soste). Pranzo lungo il percorso. A Thures prendiamo posizione nel rifugio, poi ci spostiamo brevemente al Colle del Sestriere (2035) per iniziare una ciaspolata in direzione del monte Fraiteve (2700) e ritorno. Cena e pernottamento in rifugio.

**Sabato 1 marzo:** colazione ore 8,00 ca. Ci spostiamo con il bus all'inizio del percorso per una bella ciaspolata, dalla fondovalle (m 1500), in direzione della Cima del Bosco (m. 2376) e ritorno. Pranzo al sacco lungo il percorso. Se c'è tempo breve giro a Sestriere. Cena e pernottamento al rifugio.

**Domenica 2 marzo:** colazione ore 8 ca.-Ciaspolata da decidere secondo le indicazioni locali.

Nel pomeriggio partenza per il rientro. Eventuale cena presso struttura autostradale in caso di arrivo ritardato.

Sono indispensabili: **SACCO LENZUOLO** ed **ASCIUGAMANI PERSONALI**. Abbigliamento invernale da alta montagna, Scarponi in Goretex, CIASPOLE e Bastoncini. **PORTARE SEMPRE TESSERA CAI !!!!!**

In caso di tempo sfavorevole, la Val di Susa offre pause interessanti, oltre che nei centri di Sestriere, Oulx e Susa. Ci sono il Forte di Exilles, l'Abbazia di Novalesa, la Sacra di San Michele.



# CAI BARGA

## SASSO TIGNOSO

domenica 27 luglio 2014

ritrovo: Stazione FF. SS.

MOLOGNO ore 7,50

Sasso Tignoso è una montagna di origine vulcanica formata da scuri basalti alterati, in cui si riconoscono le forme tondeggianti dei cuscini di lava repentinamente raffreddata. Emerge prepotente lungo la boscosa dorsale che divide la Val Dragone (Secchia) dalla Val Scoltenna (Panaro) che si origina dal crinale appenninico tra il M. Spicchio e La Cimetta.

**PROGRAMMA:** Con mezzi propri raggiungiamo il paese di Roccapelago (1090m, 1h15'). Lasciate le auto nel parcheggio ci incamminiamo per il sentiero 567 su strada bianca in continua salita, che ci conduce in Loc. Ronco Vecchio (1240m 30'); proseguiamo e raggiungiamo il termine della salita a quota 1345m (30'). Sempre per strada bianca arriviamo in 20' al bivio con l'innesto sul sentiero 567a e 579 (1347m). Da qui prendendo a sinistra seguiamo il 579 (Via Vandelli) che ci porta al bivio con il 565 in 20'. Seguendo dapprima il 565 ci avviciniamo al Sasso Tignoso; arrivati a un bivio il sentiero segnato e più facile ci invita ad andare sulla destra e in 35' ci porta alla vetta; oppure fare una via non segnata che ci fa avvicinare alla montagna dal versante nord ovest, risalendo prima un macereto poi per tracce raggiungiamo una selletta fra i torrioni nord ovest della montagna, lungo cresta ci dirigiamo verso la vetta raggiungendola in 1h (1492). Il secondo itinerario lo indichiamo per persone esperte e con passo sicuro. Dalla vetta vedremo buona parte del nostro Appennino, dal Cusna al Cimone, Pietra di Bismantova, Appennino Reggiano e Modenese. **PRANZO AL SACCO.** Ripartiamo e seguendo il sentiero 565 in 30' ritorniamo sulla Via Vandelli che ripercorreremo fino al bivio con il sent. 567. Prendiamo a destra raggiungiamo dapprima la fine della salita per poi scendere fino a Roccapelago in 1h (previsto ore 15,30 ca.). Arrivati a Roccapelago andremo a visitare il Museo delle Mummie che si trova nella Chiesa accompagnati da una guida che ci spiegherà le vicende del ritrovamento etc... Ingresso Gratuito.

**Info/iscrizioni: CARZOLI PIERANGELO 3331658146 o LEONARDO 3771089402 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 25/07, fornendo nome-cognome-data nascita e pagando la quota assicurativa di €=5,00. PER UNA MIGLIORE ORGANIZZAZIONE, E' BUONA NORMA SEGNALARE LA PARTECIPAZIONE ANCHE DA PARTE DEI SOCI.**

# CAI BARGA

**Domenica**

**27 Aprile 2014**

**Mulini-Vallico-Cardoso-Busdagno**

**RITROVO: FORNACI DI BARGA**

**P.ZA IV Novembre - ore 8,00**

**PROGRAMMA:** Con mezzi propri raggiungiamo il vecchio mulino lungo la strada di Fabbriche di Vallico, (20 minuti-m. 260). Attraverseremo un ponte in pietra che scavalca le impetuose acque della Turrite con un'ardita volta e ci porta in un edificio che in parte era adibito a posto di dogana fra lo stato Estense a nord e lo stato di Lucca sud. Molti altri locali e fabbricati servivano per l'attività del mulino. Ci incamminiamo lungo la mulattiera per Vallico Sotto che, attraversato un ponticello, inizia a salire con vari tornanti nel fitto bosco fino ad arrivare a vecchi coltivi, con una cappellina e delle case abbandonate, continuiamo per la mulattiera ed arriviamo al paese (ore 1.00 m 490). Attraversiamo il grazioso nucleo e continuiamo la mulattiera per Vallico Sopra, passando nei paraggi di un agriturismo che ha recuperato un mulino, (h 0.30 m 681); qui e' prevista una breve sosta nei pressi dell'abitazione della socia Carla. Ora seguiamo la strada per San Luigi fino al tornante dove parte il sentiero III, (15 min), in circa 1 ora arriviamo alla panoramica Croce di Bolognana, posta su uno sperone roccioso che domina la valle sottostante, qui nel pianoro adiacente ci fermeremo per il **PRANZO AL SACCO**. Torniamo indietro fino al bivio del sent. III con il 136 e scendiamo in direzione Cardoso (ore 1.30). Breve sosta per un caffè al bar e quindi imbocchiamo la mulattiera per Busdagno, che attraversando folti boschi e ruscelletti ci conduce a suddetta località e da qui con strada asfaltata arriviamo in loc. Isola ore 1.15, dove troveremo l'auto che avremo cura di lasciare al mattino, per recuperare le altre.

**Tempo totale di percorrenza ca. 5,30 ore - dislivello ca. m. 600**

**Info/Iscrizioni: CARZOLI PIERANGELO 3331658146 o presso sede CAI a Barga, aperta il venerdì dalle ore 21,00 alle 22,30. I NON SOCI dovranno iscriversi entro venerdì 25/4, fornendo nome-cognome-data nascita e pagando la quota assicurativa di €=5,00.**

**PER UNA MIGLIORE ORGANIZZAZIONE, E' INDISPENSABILE SEGNALARE LA PARTECIPAZIONE ANCHE DA PARTE DEI SOCI. GRAZIE**

# CAI BARGA

**Ritrovo:**

**FORNACI DI BARGA**

**P.za IV Novembre**

**ore 8,30**

**DOMENICA**

**06 APRILE 2014**

**LE COLLINE DI**

**VECCHIANO (PI)**

**PROGRAMMA: CON MEZZI PROPRI CI PORTIAMO A RIPAFRATTA (50'). IMBOCCHIAMO LA CICLABILE FLUVIALE CHE CI CONDUCE A PONTASSERCHIO (1h 15'). PERCORRIAMO ORA UN TRATTO BREVE (400 m) DI PROVINCIALE, ALL'ALTEZZA DI UN SEMAFORO SVOLTIAMO SU VIA DELLE CAVE, ATTRAVERSIAMO IL CENTRO DI VECCHIANO, OLTRE LA CHIESA PARROCCHIALE SI STACCA UN SENTIERO CHE IN SALITA CONDUCE AL PICCOLO SANTUARIO DI 'SANTA MARIA IN CASTELLO'. DAL PIAZZALE SOTTOSTANTE PARTE IL SENTIERO 103, CHE IN MENO DI UN'ORA ATTRAVERSA LA COLLINA SOPRA VECCHIANO, FINO A RAGGIUNGERE LE VECCHIE CAVE DI 'AVANE'. CON STRADA BIANCA E POI LUNGO L'ARGINE DEL FIUME TORNIAMO A RIPAFRATTA. PRANZO AL SACCO LUNGO IL PERCORSO.**

**TEMPO DI PERCORRENZA ca. 4 ORE, DISLIVELLO SALITA/DISCESA ca. 200 m.**

**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 fornire nome, cognome e data di nascita e pagare la quota di €=5,00 per la copertura assicurativa infortuni, entro venerdì 04/04.**

# LA VIA DELLA VERNACCIA

un viaggio sulle colline di San Gimignano

## CAI BARGA

## 23 Marzo

**Partenza: ORE 7.30**

**FORNACI DI BARGA**

**PIAZZA IV NOVEMBRE**

L'itinerario si svolge sulle colline circostanti San Gimignano, rivestite da un'interminabile successione di vigneti. Su questi ondulati rilievi si produce il celebre vino Vernaccia.

<b>Sviluppo:</b>	Poggibonsi – Casale – San Gimignano – Casale – Poggio Alloro – Remignoli – Fulignano - Poggibonsi
<b>Fondo del percorso:</b>	strade sterrate e brevi tratti di asfalto
<b>Dislivello:</b>	450 m in salita
<b>Lunghezza:</b>	18 km
<b>Difficoltà</b>	E

**Viaggio in PULLMAN.** Partenza a piedi dalla periferia di Poggibonsi nei pressi del podere Pietrafitta. Imbocchiamo la strada bianca che in netta salita raggiunge la Villa Pietrafitta, da qui con andamento più pianeggiante attraversiamo un affascinante ambiente agricolo ricco di oliveti e vigneti. A rendere ancor più suggestivo il paesaggio contribuiscono le Torri di San Gimignano. Superando poderi e ville arriviamo alla strada nei pressi delle case di Casale, da dove percorrendo circa 1 Km di asfalto raggiungiamo San Gimignano (2 h). PRANZO AL SACCO E VISITA LIBERA DEL CENTRO STORICO (sosta di circa 2 ore per visitare il borgo e degustare un bel bicchiere di Vernaccia). Tornati a Casale imbocchiamo la carrareccia che scende al Ponte a Rondolino per poi risalire alla strada per Ugnano che percorriamo per un breve tratto per poi proseguire sulla sterrata che seguendo un crinale collinare ammantato da vigneti arriva prima a Fulignano e poi alla chiesa di Casaglia. Qui lasciamo la sterrata principale per prendere a destra oltre il cimitero il sentiero che nel bosco ci conduce fino alle sponde del Botro del Rio dove ci attende il nostro pullman. (3 h). **Rientro in tarda serata**

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

**COSTO ISCRIZIONE € 28 (pagamento anticipato)**

**l'iscrizione sarà confermata solo al momento del pagamento**

**I non soci dovranno comunicare nome, cognome e data di nascita per l'attivazione dell'assicurazione entro il venerdì precedente – costo € 5.00 – pena l'esclusione dall'attività**

**La gita verrà effettuata anche con maltempo, in tal caso visita turistica di San Gimignano e dintorni**

# CAI BARGA

**Ritrovo: STAZIONE FF SS**

**DOMENICA**

**15 giugno 2014**

**MOLOGNO ore 7,50**

**ESCURSIONE**

## PAESI INTORNO A ROCCA VERRUCOLE

**PROGRAMMA:** CON MEZZI PROPRI CI PORTIAMO A VERRUCOLE (ca. 40'). PER SENTIERO COMUNALE IN DIREZIONE ORECCHIELLA E POI STRADA FORESTALE, ATTRAVERSO UN BOSCO DI CASTAGNI SECOLARI, ARRIVIAMO A CAPANNE DI VIBBIANA. DOPO UN BREVE TRATTO DI ASFALTO, CI DIRIGIAMO VERSO UN BELLISSIMO ALBERO MONUMENTALE, DETTO "FAGGION DEI CESARI" (ca. 400 ANNI-4,70 metri di circonferenza), E NEI PRESSI CONSUMEREMO IL NOSTRO **PRANZO AL SACCO**. LUNGO UN'ALTRA STRADA FORESTALE RAGGIUNGIAMO IL PAESINO DI VIBBIANA, DAL QUALE GODIAMO DI BELLA VISTA SULLA FORTEZZA E BUONA PARTE DELLA VALLE. EVENTUALE BREVE SOSTA AL "Caseificio Marovelli", DOVE E' POSSIBILE ACQUISTARE BUONI FORMAGGI. CON QUALCHE SALISCENDI TORNIAMO INFINE A VERRUCOLE E DECIDERE SE VISITARE LA FORTEZZA (a pagamento). **TEMPO TOTALE DI CAMMINO ca. 5 ORE-DISLIVELLO SALITA/DISCESA ca. 500 m.** **INFO/ISCRIZIONI:** GUBBAY JON 3388133453 o sede CAI a Barga via di Mezzo 49, aperta il venerdì dalle 21.00 alle 22.30. **I Non Soci dovranno fornire nome, cognome e data di nascita e pagare la quota di €=5,00 per la copertura assicurativa infortuni, entro venerdì 13/06.**

# CAI BARGA

**DOMENICA**

**11 maggio 2014**

**LIZZA DELLE VOLTOLINE**

**Ritrovo: STAZIONE FF SS**

**MOLOGNO ore 7,20**

**PROGRAMMA:** CON MEZZI PROPRI CI PORTIAMO A LEVIGLIANI (1h15'-m 582). A PIEDI LUNGO LA STRADA CHE SALE ALL'ANTRO DEL CORCHIA, IMBOCCHIAMO PER POCHI METRI IL SENTIERO CAI N° 9 ( delle Voltoline), ALLA PRIMA CURVA INIZIAMO LA SALITA DELLA VIA DI LIZZA, PRIMA SU ROCCE, ABBASTANZA RIPIDAMENTE, POI SU PRATO MISTO A ROCCIA FINO AD UNA SPIANATA, QUINDI LUNGO UNA MASSICCIATA FINO A SBUCARE SULLO SPALLONE EST DEL CORCHIA, CON VISTA SUL RIF. DEL FREO. RAGGIUNGIAMO QUINDI LA CAVA A QUOTA m 1400 ca. **PRANZO AL SACCO.** DOPO LA SOSTA, SCENDIAMO A VISTA FINO AD INCROCIARE IL SENT. CAI n° 129, CHE SEGUIAMO FINO AL RIFUGIO. PAUSA. RIPRENDIAMO IL CAMMINO VERSO IL PASSO DELL'ALPINO, SENTIERO DELLE VOLTOLINE, LEVIGLIANI. **TEMPO TOTALE DI PERCORRENZA ca. 6 ore-DISLIVELLO ca. 700 metri. L'ESCURSIONE SARA' EFFETTUATA SOLO CON BUONE CONDIZIONI METEOROLOGICHE. PERCORSO PER ESCURSIONISTI ESPERTI.** **INFO/ISCRIZIONI: GIROLAMI REMO 3491394767 o sede CAI a Barga via di Mezzo 49, aperta il venerdì dalle 21.00 alle 22.30. I Non Soci dovranno fornire nome, cognome e data di nascita e pagare la quota di €=5,00 per la copertura assicurativa infortuni, entro venerdì 09/05.**