

Spedizione in abbonamento postale 45% art. 2 comma 20/B - legge 662/96 - Prato

n. 1 / 2018

Gennaio - Dicembre 2018



**CLUB
ALPINO
ITALIANO**
sezione <Emilio Bertini> Prato



SPECIALE MERCATINI DI NATALE



*cap viaggi ti porta nella
Magia dei Mercatini di Natale*

vieni in agenzia
oppure consulta il nostro sito internet
scoprirai tanti mercatini
in Italia e nei paesi del nord Europa

tour di più giorni o viaggi di un solo giorno
per lasciarti trasportare
nella Magia del Natale

www.capviaggi.it



Per le prenotazioni
rivolgiti alla tua
Agenzia Viaggi
di fiducia

seguici anche su



consulta il catalogo online
www.capviaggi.it

UFFICI PRENOTAZIONI

PRATO - Viale della Repubblica, 186
tel. 0574.608225-608257
e-mail: booking@capviaggi.it

FIRENZE - Largo F.lli Alinari, 9
tel. 055 294205-283770
e-mail: captours@capviaggi.it



sommario

Editoriale	4	I Francigeni	48
Notizie per i soci	5	Cammina con noi	49
Serate del CAI	6	Le Cime Garnerone	50
Calendario attività 2018	9	Paolo Masi Faceva...	53
Regolamento gite sociali	30	Il Picco di Vallandro	54
Alpinismo Giovanile	32	Lettera ai Corsisti	57
In Val Serenaia con l'Alpinismo Giovanile	33	Versi Notturni	59
I miei 25 anni nel CAI	34	La coscienza di sé	60
Il CAI e Malaparte	36	Stretching	62
CAI al mare	37	Un Weekend Perfetto	63
Les Calanques	39	Scuola d'Alpinismo	65
10-12-2016 da Yahuu a Google ...a volte ritornano...	41	Nominativi Soci CAI	68
Ha più di 30 anni, ma la vivacità di un bambino	43	Corso di escursionismo avanzato	69
"Sui Sentieri della Memoria" ha compiuto 10 anni	44	Cariche CAI	71
Invito alla lettura... in montagna!	46		

**CLUB
ALPINO
ITALIANO**
sezione <Emilio Bertini> Prato



PER LA PUBBLICITÀ RIVOLGERSI A:

CAI - Sez. E. Bertini
Via Banchelli, 11 - 59100 PRATO
Autorizzazione del Tribunale di Prato
n. 129 del 25 Marzo 1988

SEDE CAI PRATO

Via Banchelli, 11 - 59100 Prato
Tel. 0574 22004 - C.P. 999

DIRETTORE RESPONSABILE

Pasquale Petrella

REDAZIONE

Paola Fanfani

GRAFICA e STAMPA

Tipografia Thomas Srl - Prato

FOTO COPERTINA

Mario Cecchi - Forra Lucia

**GENNAIO 2018
DICEMBRE 2018**



EDITORIALE

L'editoriale del nostro bollettino è una lettera aperta del presidente ai soci.

Però questo volta, mentre lo stavamo preparando, il nostro presidente è improvvisamente mancato. Quando poi verrà pubblicato e arriverà a tutti voi, avrete anche già scelto il nuovo presidente: queste sono le regole. In ogni modo il consiglio direttivo, benché su Fiorenzo Gei sia già stato detto e scritto tanto, vuole dedicargli ancora questo spazio, che era stato suo.

Questo consiglio si può considerare nel complesso, piuttosto giovane, come militanza nell'associazione, e non tutti eravamo a conoscenza dei tanti e diversi trascorsi di Fiorenzo.

Sappiamo, comunque, di aver avuto il piacere e la fortuna di collaborare con una persona autentica e trasparente che ad un primissimo impatto poteva apparire un po' burbera, ma poi appena il discorso proseguiva se ne apprezzava la schiettezza e l'autenticità. Era in grado di instaurare, con qualsiasi interlocutore un rapporto diretto e sincero; sia che fosse il sindaco, i vertici nazionali del Club Alpino, o che fosse un nuovo socio appena arrivato in sezione per iscriversi.

La sua dedizione profonda nel portare avanti e concretizzare idee e progetti era contagiosa, e la buona riuscita di un libro, come di una manifestazione, erano solo tappe che spingevano tutti a portare avanti cose nuove e interessanti sia sul territorio, al quale era molto legato, che altrove.

I suoi ritmi, come i suoi stili di vita, erano incalzanti, perché seguiva le sue passioni.

Riusciva a farci sentire orgogliosi del nostro ambiente più volte sfruttato e bistrattato, facendo conoscere aspetti del tutto sconosciuti: riusciva a trovare il bello in quello che ci circonda. La sua è stata una ricerca continua della bellezza, che può essere vista e apprezzata solo con una sensibilità particolare, un lungo filo di Arianna che ci

porta nella natura, come nell'arte in tutti i suoi aspetti.

Non si dimenticava però anche delle difficoltà che inevitabilmente ci sono, e la sua concretezza lo portava a non sottovalutarle, affrontandole in modo pragmatico e, fortunatamente, tante volte a risolverle.

Ci ha lasciato una grossa eredità: non farci sopraffare dalle negatività e dal pessimismo perché, anche negli abissi più profondi, prima o poi la luce arriva, e deve trovarci pronti ad accoglierla con il sorriso sulle labbra.

Il consiglio direttivo.

In suo ricordo abbiamo fatto:

- Dedicato la copertina di questo bollettino mettendo una foto suggestiva di Forra Lucia. Qui per anni ha seguito il laboratorio ipogeo per la ricerca del gas radon.
- Domenica 8 ottobre 2017
Calvana in musica, concerto a casa Bastone con la partecipazione della scuola di musica G. Verdi.

In suo ricordo faremo:

- Domenica 27 maggio 2018
Un'escursione in Calvana a la Bucaccia preceduta da una serata esplicativa a cura del dott. Fastelli e del Prof. Centauro.
- Un sentiero a suo nome.
- Pubblicazione del libro "L'appennino di Montepiano. Storia e natura dei Monti di Vernio e Cantagallo a nord di Montecuccoli in Toscana" che aveva iniziato a scrivere con G. Gestri, F. Maetcke.



NOTIZIE PER I SOCI

MARTEDÌ 20 MARZO 2018

Ore 13.00 prima convocazione, e in seconda convocazione alle ore 21.15 assemblea ordinaria dei soci.

Con il seguente ordine del giorno:

1. Nomina del presidente e del segretario dell'assemblea.
2. Relazione del presidente della sezione.
3. Approvazione del bilancio consuntivo.
4. Relazioni e proposte dei gruppi e delle sottosezioni.
5. Designazione dei delegati all'assemblea nazionale.
6. Varie e eventuali.

MARTEDÌ 13 NOVEMBRE 2018

Ore 13.00 prima convocazione e in seconda convocazione alle ore 21.15 assemblea ordinaria dei soci.

Con il seguente ordine del giorno:

1. Nomina del presidente e del segretario dell'assemblea.
2. Relazione del presidente della sezione.
3. Approvazione del bilancio preventivo.
4. Relazioni e proposte dei gruppi e delle sottosezioni.
5. Varie e eventuali.

***Le assemblee sono un momento importante della sezione,
e TUTTI I SOCI SONO CALDAMENTE INVITATI A PARTECIPARE.***

**Ricordiamo a tutti i nostri soci che a partire dal 15 di ottobre 2017
saranno disponibili i bollini per l'anno 2018.**

Il pagamento può essere fatto:

- recandosi personalmente in sezione il martedì e il venerdì dalle 21 alle 22.30.
- tramite bonifico bancario su CHIANTI BANCA FILIALE VIALE FERRARIS.
IBAN IT 09 J 0867 32150 4072000064696.
- bollettino postale su conto corrente postale 19877505 intestato a CLUB ALPINO ITALIANO sez.E.Bertini via Banchelli, 11 59100 Prato (PO)

La sezione ringrazia.



SERATE DEL CAI

Sala Ovale
Palazzo Banci - Buonamici
Via Ricasoli, 17 - Prato



Provincia di Prato



Mercoledì 25 ottobre 2017 ore 21.15 SERATA CONCLUSIVA DEL XII CORSO DI ALPINISMO SU ROCCIA

In programma mercoledì 25 ottobre 2017 la conferenza sulle modalità di S.O.S. in montagna curata da Marcello Ramalli, tecnico del Soccorso Alpino e Istruttore della Scuola di alpinismo "Cosimo Zappelli". Ramalli racconterà alla platea come comportarsi e cosa fare nelle situazioni di emergenza e di richiesta di aiuto in montagna. A seguire è previsto l'intervento della fisioterapista Caterina Facchini che illustrerà le strategie di prevenzione e riduzione di infortuni e di patologie nell'arrampicata. L'iniziativa è organizzata dalla Scuola di alpinismo del CAI Prato. Ingresso libero.

Martedì 12 dicembre 2017 ore 21.15 PRESENTAZIONE DEL NUOVO PROGRAMMA DEL GRUPPO DI ESCURSIONISMO

Come ormai nostra consuetudine, una serata in cui verrà presentato il calendario delle escursioni del prossimo anno e un'occasione per rivedere foto, video e ricordi della stagione escursionistica appena trascorsa. Ingresso libero.





SERATE DEL CAI

**Sala Ovale
Palazzo Banci - Buonamici
Via Ricasoli, 17 - Prato**



Provincia di Prato

ALIMENTAZIONE per gli sport di montagna



16/01/2018, Ore 21.00
Sala Ovale della provincia
A cura di: *Pietro Innocenti*



**Martedì 16 gennaio 2018
ore 21.15
ALIMENTAZIONE PER GLI SPORT
DI MONTAGNA
Serata a cura
del dott. P. Innocenti**

Il nostro socio darà utili informazioni per una corretta alimentazione per tutti coloro che frequentano la montagna. Ingresso libero

**Martedì 20 febbraio 2018 ore 21.15
IL CANADA EST
LA VASTITÀ DEGLI SPAZI
Presentata dalla dott.ssa S. Bilanceri**

Distanze, natura e confini -
racconto per immagini.
Ingresso libero.





SERATE DEL CAI

**Sala Ovale
Palazzo Banci - Buonamici
Via Ricasoli, 17 - Prato**



Provincia di Prato



**Martedì 10 aprile 2018 ore 21.15
TIBET KAILASH E OLTRE**
*Presentata dai nostri soci S. Marafico
e R. Protti*

Videoproiezione di un viaggio dei nostri soci Simonetta Marafico e Renzo Protti tra la cultura e le tradizioni di un paese in via d'estinzione.
Ingresso libero.

**Martedì 22 maggio 2018 ore 21.15
SULLE TRACCE DEGLI ETRUSCHI IN CALVANA LA BUCACCIA**
*Sala ovale a cura del prof. Giuseppe Alberto Centauro e
Dott. Davide Fastelli*

Per tutti quelli che conoscevano Fiorenzo Gei, non è più solo un sito di interesse antropico, ma è uno dei simboli che meglio lo rappresentano e lo raccontano. E' stato un luogo a lui tanto caro, e per noi è un metodo di lavoro, un pensiero, un'eredità che ha lasciato a noi e a tutta la città.



SERATA DEL CAI IN SEZIONE



**Martedì 13 marzo 2018 ore 21.15
DOLOMITI MON AMOUR**

Storia, natura e leggenda degli splendidi monti pallidi patrimonio dell'UNESCO. Video proiezione di Roberto Ciri e presentazione del suo ultimo libro.



CALENDARIO ATTIVITÀ Gennaio - Dicembre 2018

Gennaio

Domenica 14

Gruppo Escursionistico Sezionale "R. Marini"

Monte la Nuda Appennino Bolognese

Escursione con le ciaspole

Bella elevazione dell'Appennino Bolognese poco a Nord dello spartiacque appenninico e che divide la valle del Dardagna da quella del Silla. Cima panoramica e isolata al cospetto del Corno alle Scale e del suo esposto profilo di cresta dei Balzi dell'Ora, consente un percorso con le ciaspole senza particolari difficoltà, anche se fisicamente impegnativo.

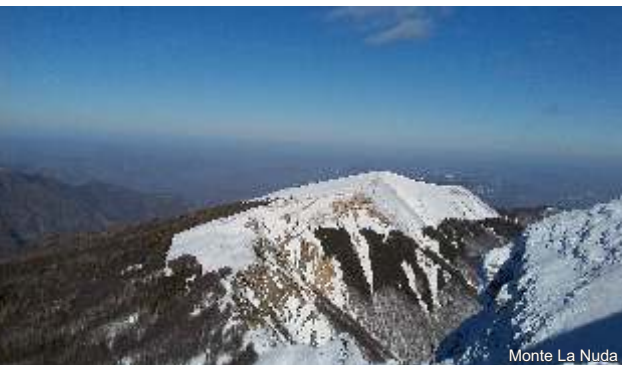
Itinerario: Pian d'Ivo (1182 m) - sent. 327 - bivio sent. 323 (1300 m ca.) - Monte La Nuda (1828 m) - Passo del Vallone (1701 m) - sent. 337 - Rif. Cavone (1424 m).

In base alle condizioni meteo-nivologiche e dei tempi di percorrenza del gruppo verrà valutata la possibilità di salita al Corno alle Scale (1944 m) per la Porticciola aumentando di ulteriori 350 metri il dislivello complessivo in salita.

Difficoltà: EAI - **Dislivello complessivo in salita: 650 m (1000 m con salita al Corno) - Tempi di percorrenza: ore 3.30 - 4.00 (ore 6.00 con salita al Corno).**

Partenza da Prato, piazzale Nenni, alle ore 6.00 - Pranzo a sacco.

Direzione escursione: Simone Zumatri - Giovanni Ravalli.



Monte La Nuda

AVVISO

Gruppo Escursionistico Sezionale "R. Marini"
- In collaborazione con la Scuola di Alpinismo "Cosimo Zappelli"

Giornata per la sicurezza su neve - fra metà gennaio e metà marzo

Vista la difficoltà degli ultimi anni di avere neve idonea a svolgere un'attività didattica, non è possibile stabilire fin da ora una data per proporre ai soci la "Giornata per la sicurezza su neve". Si svolgerà nel periodo da metà gennaio a metà marzo. Gli interessati all'uscita, che dovranno essere soci della sezione e avere un minimo di esperienza su neve, dovrebbero segnalare il proprio interesse e la disponibilità ai referenti del Gruppo Escursionistico, che valuteranno l'ammissione a partecipare. La data precisa sarà comunicata il martedì precedente l'uscita.

Attrezzatura obbligatoria: scarponi ramponabili, piccozza, ramponi, casco e imbracco.

Martedì 16

Gruppo Alpinistico "Alvaro Bartoletti"

Alimentazione per gli sport di montagna.

Star bene in montagna comincia dalla tavola. Utili informazioni per una corretta alimentazione di chi va in montagna.

Serata a cura del dott. Pietro Innocenti.

Sala Ovale della Provincia di Prato ore 21.00

Domenica 21

Sottosezione Agliana Trekking

Siena - Trekking Urbano

Il Palio ha origini remote con alcuni regolamenti datati 1644 che sono ancora in vigore; esso è la vita del popolo senese nel tempo in tutti i suoi diversi aspetti e sentimenti. Il territorio di Siena è diviso in 17 CONTRADE ben definite, ogni contrada ha il suo Priore e il suo Capitano. Lo scopo di questa escursione urbana è quello di scoprire, per quanto possibile, le Contrade del Palio di Siena cercando di cogliere gli aspetti salienti della vita della contrada stessa.

Difficoltà: T.

Partenza ore 7.00.



Domenica 28

Gruppo Alpinistico "Alvaro Bartoletti"

Uscita su neve Appennino Tosco-Emiliano.

Febbraio

Sabato 3 e Domenica 4

Gruppo Escursionistico Sezionale "R. Marini"

Notturna con le ciaspole al Lago Santo Modenese / Appennino Tosco-Emiliano

Per la nostra ormai tradizionale esperienza notturna sulla neve proponiamo quest'anno il Lago Santo Modenese. Dopo conviviale cena presso il Rifugio Vittoria ciaspoleremo al chiaro di luna lungo il periplo del lago. Il giorno successivo, in base alle condizioni della neve, sarà valutata la possibilità di salita con ramponi e piccozza sul Monte Rondinaio (1963 m) o sul Monte Giovo (1991 m) oppure una ciaspolata verso Foce a Giovo (1665 m).

Difficoltà: EAI

Attrezzatura obbligatoria: ciaspole, bacchette, ramponi, piccozza, pila frontale, sacco lenzuolo, abbigliamento invernale a strati da montagna.

L'escursione si effettua con mezzi propri e con partenza da Prato, Piazzale Nenni, alle ore 14.00 del sabato.

Direzione escursione: Enrico Aiazzi.



Monte Giovo

Sabato 3

Sottosezione Agliana Trekking

Ciaspolata Notturna a pian degli Ontani

Classica ciaspolata notturna con cena finale.

Difficoltà: EAI. - Partenza ore 14.30.



Pian degli Ontani

Domenica 18

Unione Speleologica Pratese

Il sentiero delle spelonche - Monti della Calvana

Classica camminata sui monti della Calvana per far conoscere le grotte storiche e più famose del nostro territorio. Durante il percorso visiteremo delle grotte orizzontali con il coschetto e l'illuminazione forniti dall'Unione Speleologica pratese. Partenza ore 8.00 località Bifulchi. Direzione gita Unione Speleologica pratese.

Martedì 20

Evento Sezionale

Canada est - la vastità degli spazi.

Distanze, natura e confini.

Serata a cura della dott.ssa Sara Bilancieri.

Sala Ovale della Provincia di Prato ore 21.

Domenica 25

Sottosezione Agliana Trekking

Ciaspolata al monte Beni

Una ciaspolata al di fuori dei percorsi classici, quella sul Monte Beni, una montagna dell'Appennino Tosco-romagnolo.

La sua vetta raggiunge i 1.259 metri di altitudine. Si trova nel comune di Firenzuola, a ridosso della Strada statale 65 della Futa.

Difficoltà: EAI. - Partenza ore 7.00.





Domenica 25

Gruppo Escursionistico Sezionale "R. Marini"

Pania della Croce / Alpi Apuane

Escursione con ramponi e piccozza

Una delle più "classiche" salite in invernale delle Alpi Apuane che ci porterà in cima alla Pania della Croce (1859 m), quarta vetta per altitudine delle Apuane. L'itinerario si snoda attraverso l'orrido vallone della Borra di Canala, che si apre tra la Vetricia e le ripide pareti del versante NE del Pizzo delle Saette, e il Vallone dell'Inferno, circo glaciale tra la cresta E della Pania stessa e la sua spalla settentrionale.

Itinerario: Cappella votiva in località Piglionico sulla Strada delle Rocchette (1150 m) - sentiero 127 - innesto sentiero 139 (1099 m ca.) - risalita della Borra di Canala tra le rocce della Vetricia e della Pianiza - Focetta del Puntone (1607 m) - Vallone dell'Inferno - Pania della Croce (1859 m). Ridiscesa per il Vallone dell'Inferno - Rifugio Enrico Rossi alla Pania (1593 m) - sentiero 7 fino a ritornare a Piglionico.

Difficoltà: F - Dislivello complessivo in salita: fino alla Focetta del Puntone 600 m - fino alla cima 900 m

Tempi di percorrenza: alla focetta del puntone ore 3, alla vetta ore 4.30.

Totale: ore 6.00-6.30, escluso soste, e in base alle condizioni di innevamento.

Abbigliamento a strati invernale. Obbligatori: piccozza, ramponi e casco.

Partenza da Prato, piazzale Nenni, ore 6.00 - Pranzo a sacco.

Direzione escursione: Enrico Aiazzi - Stefano Poli - Andrea Michelozzi.



Domenica 25

Gruppo Alpinistico "Alvaro Bartoletti"

Uscita su neve Alpi Apuane

Domenica 25

Alpinismo Giovanile

Uscita del corso di avvicinamento alla montagna.

Marzo

Sabato 3 e domenica 4

Sottosezione Agliana Trekking

Ciaspolata in Val di Fassa

Una ciaspolata dedicata agli amanti dei luoghi incantati. Un week-end dedicato al bianco peregrinare fra i sentieri intervallato da allegre soste al rifugio. Siamo nella terra dei Ladini, popolo fiero e ricco di folklore che da duemila anni è l'amorevole custode della Val di Fassa.

Difficoltà: EA1 - Partenza ore 6.00.



Martedì 13

Evento Sezionale

Dolomiti Mon Amour.

Storia, natura e leggenda degli splendidi monti pallidi patrimonio dell'UNESCO.

Video proiezione di Roberto Ciri e presentazione del suo ultimo libro.

In sezione ore 21.15



Sabato 17 e domenica 18

Gruppo Escursionistico Sezionale "R. Marini"

Val Maira - Rif. Campo Base / Alpi Cozie

Escursione con le ciaspole.

Alla scoperta di una valle "dimenticata" delle Alpi piemontesi, dove si è conservata la cultura occitana, con le sue tradizioni, la sua musica, la sua cucina. La Val Maira, spopolata nel dopoguerra, ha saputo rinascere offrendo a chi vuole conoscerla sentieri, percorsi di bassa e alta montagna, e un paesaggio ancora incontaminato.

Itinerario di massima:

Sabato 17: Da Acceglio (1270 m) saliremo al Rifugio Campo Base (1650 m). In base ai tempi verrà valutata la possibilità di qualche breve escursione nei dintorni aspettando l'ora di cena.

Difficoltà: EAI. **Dislivello complessivo in salita fino al Rifugio:** 550 m - **Tempi di percorrenza:** ore. 2.30-3.

Domenica 18: Dal Rifugio Campo Base faremo un'escursione nell'ambiente circostante a seconda delle condizioni di innevamento.

Difficoltà: EAI. **Dislivello complessivo in salita:** dai 500 ai 700 m

Tempi di percorrenza: dalle 4 alle 6 ore.

Attrezzatura richiesta: Abbigliamento a strati invernale, ciaspole, sacco lenzuolo, pila frontale. Consigliati bastoncini telescopici.

Partenza da Prato, Piazzale Nenni, ore 6.00. Pranzi del sabato e della domenica a sacco. Sarà prevista una breve sosta in autostrada per la cena della domenica.

Direzione escursione: Rossana Melani - Stefano Poli - Marino Cosci



Domenica 18

Sottosezione Agliana Trekking

Parco Archeominerario San Silvestro

Val di Cornia

Il Parco Archeo-minerario di San Silvestro è situato alle spalle di Campiglia Marittima e del promontorio di Piombino e si estende per una superficie di circa 450 ettari. Il Parco di San Silvestro, aperto ufficialmente nel 1996, è nato per mantenere viva la memoria e favorire la comprensione di una storia complessa da sempre legata all'attività mineraria. I percorsi di visita si snodano tra musei, gallerie minerarie, un borgo medievale di minatori e fonditori e sentieri di interesse storico, archeologico, geologico e naturalistico. **Difficoltà:** E. Partenza ore 7.



Domenica 18

Gruppo Alpinistico "Alvaro Bartoletti"

Prove tecniche per progressione su ghiacciaio.

Monsummano Cava Grigia

Domenica 25

Alpinismo Giovanile

Uscita del corso di avvicinamento alla montagna.

Aprile

Da Venerdì 6 a Domenica 8

I Francigeni

Da Fiorenzuola a Sivizzano

da Fiorenzuola a Costamezzana km 28.5

da Costamezzana a Sivizzano km 26.8

Partenza da Prato piazzale Nenni ore 17.



Da Venerdì 6 a Mercoledì 11

Evento Sezionale

La via della lana e della seta.

Prato-Bologna. Possibilità, di partecipare anche giornalmente o nel solo week-end.

Organizzazione: Vito Paticchia.

Informazioni in sezione.



Domenica 8

Gruppo Escursionistico Sezionale "R. Marini"

Sentiero delle "camalle" lungo la Via dell'Ardesia / Riviera Ligure di Levante

Bellissima traversata dalla Basilica dei Fieschi, poco fuori Lavagna, a Sestri Levante lungo il sentiero denominato "delle camalle", ovvero le donne di Lavagna che per secoli lo hanno calcato a piedi nudi, trasportando sul capo le pesanti lastre di ardesia dalle cave della zona fino al mare per caricarle sulle navi dirette a Camogli e a Genova.

Itinerario: San Salvatore dei Fieschi (38 m) - Monte S. Giacomo (538 m) - Monte Rocchetta (701 m) - Monte Capenardo (693 m), magnifico punto panoramico sul mare e il Golfo del

Tigullio - Monte Costello (498 m) - Chiesa di S. Anna (104 m) - Sestri Levante (0 m)

Difficoltà: E - Dislivello complessivo in salita: 700 m - Tempi di percorrenza: ore 5.30.

Partenza da Prato, piazzale Nenni, alle ore 6.00. Pranzo a sacco.

Direzione escursione: Rossana Melani - Simona Poli - Costantino Carleo.



Domenica 8

Sottosezione Agliana Trekking

Levanto - Bonassola - Framura

Il golfo di Levante era un punto di approdo noto già in epoca romana, quando l'insediamento abitativo, allora Cèula, sorgeva più in alto, dove oggi sorge la frazione di Montale. L'escursione porta alla scoperta della Riviera Ligure di Levante, con un trekking che partendo da Levante in direzione Framura, attraversa la baia di Bonassola e il suggestivo punto panoramico del Salto della Lepre.

Difficoltà: E. Partenza ore 7.





Martedì 10

Evento Sezionale

Tibet Kailash e oltre.

Videoproiezione di un viaggio dei nostri soci Simonetta Marafico e Renzo Protti tra la cultura e le tradizioni di un paese in via d'estinzione.

Sala Ovale della provincia di Prato ore 21.

Domenica 15

Gruppo Escursionistico Sezionale "R. Marini" in collaborazione con la Scuola D'Alpinismo "Cosimo Zappelli"

Ferrata "Romana Nesi" al Monte Lori e Falesia "Le Tre Punte" / Pratomagno

Un'occasione particolare per i ferratisti interessati a muovere i primi passi in sicurezza su roccia con gli istruttori della Scuola di Alpinismo "Cosimo Zappelli".

Verrà inizialmente percorsa la ferrata "Romana Nesi" al Monte Lori, ferrata atletica e didattica allestita dal CAI di Arezzo nel 1992. Al termine dell'itinerario, che si conclude proprio alla palestra di roccia "Le Tre Punte", chi è interessato potrà provare i primi passi di arrampicata su roccia su monotori predisposti e assicurati dagli istruttori di Prato della Scuola di Alpinismo "Cosimo Zappelli".

Difficoltà: EEA

Attrezzatura obbligatoria: casco, imbraco, set da ferrata omologato, n. 2 cordini, n. 2 moschettoni a ghiera.

Direzione escursione: Gruppo Escursionistico

Domenica 22

Alpinismo Giovanile

Uscita del corso di avvicinamento alla montagna.

Mercoledì 25

Gruppo Podistico "Le Aquile Mattiniere"

Sentieri di Primavera - IV Edizione Appennino Pratese

Passeggiata alla scoperta dei nostri sentieri tra i boschi della Val di Bisenzio. Conclusione con le prelibatezze del Ristorante "LA CASTAGNA". Prenotazione obbligatoria. Ritrovo Migliana ore 7.00 - **Difficoltà: E**
Coordinamento: Giacomo Cangiali, Giuseppe Basta, Paolo Ciaramelli.

Da Sabato 28 a Martedì 1 Maggio

Sottosezione Amalfitana Trekking

Costiera Amalfitana

La costiera amalfitana è il tratto di costa Campana, situato a sud della penisola Sorrentina, che si affaccia sul golfo di Salerno; è delimitato a ovest da Positano e a est da Vietri sul Mare.

È un tratto di costa famoso in tutto il mondo per la sua bellezza naturalistica, sede di importanti insediamenti turistici. Considerato patrimonio dell'umanità dall'UNESCO, esso prende il nome dalla città di Amalfi, nucleo centrale della Costiera non solo geograficamente, ma anche storicamente. La costiera amalfitana è nota per la sua eterogeneità: ognuno dei paesi della Costiera ha un proprio carattere e proprie tradizioni. La costiera amalfitana è nota anche per alcuni prodotti tipici, come il limoncello, liquore ottenuto dai limoni della zona (sfusato amalfitano), le alici e le conserve di pesce prodotte a Cetara, e le ceramiche realizzate e dipinte a mano a Vietri.

Difficoltà: T/E. Partenza ore 6.



Costiera Amalfitana

Da Sabato 28 a Martedì 1 Maggio

Gruppo Escursionistico Sezionale "R. Marini"

Cilento / Lucania Occidentale

Quattro giorni nelle terre del Cilento alla scoperta dell'alto e del basso tra mare e monti, sui sentieri ricchi di storia di un parco inserito nel patrimonio dell'Unesco. Sulle tracce delle Sirene decantate nell'Odissea e di Palinuro, il mitico nocchiero di Enea.

Difficoltà: T/E.

Partenza da Prato, piazzale Nenni, alle ore 6.00. Pranzo a sacco.

Direzione escursione: Domenico Nappo.



Domenica 29

Gruppo Alpinistico "Alvaro Bartoletti"

Uscita su Roccia.

Maggio

Sabato 5 e Domenica 6

Manifestazione Sezionale

**Da Piazza a Piazza
XXXIV Edizione**



Domenica 13

Sottosezione Agliana Trekking

**Ferrata A. Bruni Monte Procinto
Alpi Apuane**

Il Monte Procinto è situato nella parte meridionale della catena delle Alpi Apuane e si trova al centro dell'asse della dorsale principale; è vicinissimo al monte Nona ed è compreso tra il monte Matanna e la Pania della Croce. La montagna è costituita da dolomia calcarea ed è piccola ma assai caratteristica poiché ha la singolare forma di un panettone, con le pareti perfettamente verticali e con la sommità leggermente convessa; è alto oltre 150 metri dalla base, tutto intorno alla quale si trova una cengia orizzontale chiamata la "cintura del Procinto". L'accesso alla vetta è per vie di arrampicata o attraverso questa via ferrata abbastanza agevole. E' dedicata a Aristide Bruni ed è stata realizzata dalla sezione CAI di Firenze nel lontano 1893, rimanendo l'unica via ferrata esistente fino al 1933.

Difficoltà: EEA. Partenza ore 7.



Domenica 13

Alpinismo Giovanile

Uscita del corso di avvicinamento alla montagna.

Domenica 13

Evento Sezionale

In cammino nei parchi VI edizione

Informazioni in sezione.

Domenica 20

Gruppo Escursionistico Sezionale "R. Marini"

**Marmitte dei Giganti e Monte Fiocca
Alpi Apuane**

Alla base della parete sud del monte Sumbra il Fosso del Fatonero e dell'Anguillaia nella loro discesa verso la Tùrrite Secca hanno scavato grandi cavità a forma di paiolo, chiamate "Marmitte dei Giganti" le cui dimensioni variano da alcuni centimetri fino ad oltre 6 metri. La risalita di queste meraviglie naturali avverrà in uno degli ambienti più orridi e suggestivi delle Apuane. L'escursione prevede la risalita del fosso del Fatonero fino all'incrocio con il sentiero 144.

Itinerario: Partenza dalla strada della Tùrrite Secca alla confluenza del Fosso del Fatonero (700 m ca.) - risalita, con l'ausilio di corde, di circa una ventina di salti - confluenza con il sentiero 144 (1450 m ca.) che imbocchiamo



verso destra - Passo Fiocca (1550 m) - Monte Fiocca (1714 m). Discesa verso Passo Sella (1516 m) e Ami (943 m).

Difficoltà: EEA - Dislivello complessivo in salita: 1.000 m - Tempi di percorrenza: ore 7 - 8.

L'escursione richiede un minimo di familiarità con l'uso della corda e della progressione su rocce a scivolo e itinerari in aderenza e verrà effettuata solo in caso di tempo buono.

Attrezzatura richiesta: casco, imbraco, n. 2 moschettoni a ghiera, n. 2 cordini.

Partenza da Prato, piazzale Nenni, alle ore 6.00.

Pranzo a sacco. *Direzione escursione: Enrico Aiazzi - Domenico Nappo.*



Marmite dei Giganti

Domenica 20

Gruppo Alpinistico "Alvaro Bartoletti"

Uscita su Roccia.

Domenica 20

Sottosezione Agliana Trekking

Cascate dell'Acquacheta

Il classico sentiero di San Benedetto in Alpe porta con una ripida ascesa alle Cascate dell'Acquacheta; è un itinerario speciale da fare almeno una volta nella vita. Il sommo poeta Dante Alighieri percorse questo sentiero intorno al 1300; allora era una strada importante che collegava il Mare Adriatico al Mar Tirreno. Dante descrisse la cascata nel XVI canto dell'Inferno.

Difficoltà: E. Partenza ore 7.



Cascate dell'Acquacheta

Da Venerdì 25 a Domenica 27

I Francigeni

Da Sivizzano a Pontremoli

da Sivizzano a Berceto km 22.8

da Berceto a Pontremoli km 26.3

Partenza da Prato Piazzale Nenni ore 17.



Domenica 27

Alpinismo Giovanile

Uscita del corso di avvicinamento alla montagna.



Domenica 27

Evento Sezionale

Sulle tracce degli Etruschi in Calvana: la Bucaccia / Appennino Pratese - Monti della Calvana.

In ricordo del nostro compianto Presidente Fiorenzo Gei, una bellissima escursione nei "suoi" luoghi, dove il meraviglioso paesaggio della Calvana si coniuga con le testimonianze dei primi insediamenti sulla montagna più prossima alla nostra città.

Itinerario: I Bifolchi (358 m) - sent. 24 - La Casa Rossa (469 m) - sent. 20 sul crinale della Calvana in direzione Sud fino al Poggio Castiglione (384 m) - La Bucaccia (329 m ca.).

Difficoltà: E

Dislivello complessivo in salita: 100 m

Tempi di percorrenza: ore 2.00.

Ritrovo con mezzi propri ai Bifolchi. Partenza alle ore 9.00.

Per chi non può camminare è possibile salire con l'auto da Travalle fino a Poggio Castiglione.

Direzione escursione: Prof. Giuseppe Alberto Centauro – Dr. Davide Fastelli

La camminata sarà preceduta da una serata introduttiva sul sito archeologico martedì 22 alle ore 21.15 presso la Sala ovale di Palazzo Banci Buonamici – Via B. Ricasoli 17 Prato. Relatori: Prof. Giuseppe Alberto Centauro – Dr. Davide Fastelli



Giugno

Sabato 2 e Domenica 3

Gruppo Escursionistico Sezionale "R. Marini"

Traversata dal Passo delle Radici al Passo di Pradarena / Appennino Tosco-Emiliano

Percorso di ampio respiro lungo lo spartiacque appenninico in uno dei suoi tratti più alti e panoramici, sui passi della GEA e della più recente Alta Via dei Parchi. Partiremo dal Passo delle Radici (1527 m), storico valico dei pellegrini romei, che dalla Pianura Padana scendevano in Garfagnana, e con diversi saliscendi arriveremo prima al Passo delle Forbici (1596 m) e poi alla Bocca di Massa (1812 m). Da qui continueremo il crinale culminante con il Monte Prado (2054 m), vetta più alta della Toscana e scenderemo quindi al Rif. Battisti al Passo di Lama Lite (1751 m), il più antico rifugio dell'Appennino Reggiano. La domenica riguadagneremo lo spartiacque appenninico e seguendo fedelmente il sentiero 00 al cospetto del profilo del "gigante addormentato" del Monte Cusna, percorreremo tutto il crinale fino al Passo di Pradarena (1574 m).

Sabato 2: Traversata dal Passo delle Radici al Rif. Battisti

Passo delle Radici (1527 m) - sent. 00/GEA/AVP - Cima La Nuda (1707 m) - Passo delle Forbici (1596 m) - Le Forbici (1815 m) - Bocca di Massa (1812 m) - Passo degli Scaloni (1927 m) - Monte Vecchio (1983 m), la cima può essere aggirata sul versante orientale seguendo il sentiero 00 - Passo di Monte Vecchio (1935 m) - Monte Prado (2054 m) - Sella di Monte Prado (1904 m) - sent. 631 - Lago della Bargetana (1759 m) - incrocio sent. 633 - Passo di Lama Lite (1781 m) - Rif. Cesare Battisti (1751 m).

Sistemazione, cena e pernottamento in rifugio.

Difficoltà: EE - dislivello complessivo in salita: 700 m - tempi di percorrenza: ore 5-6.

Domenica 3: Dal Rif. Battisti al Passo di Pradarena

Rif. Cesare Battisti - Passo di Lama Lite - sent. 631 - Lago della Bargetana - Sella di Monte Prado (1904 m) - sent. 00 - Monte Castellino (1948 m) - La Focerella (1744 m) - Monte Ravaiana (1761 m) - Passo di Romecchio (1681 m), nei pressi del quale è situato il bel tabernacolo dedicato a San Bartolomeo, recentemente restaurato, e si trova la sorgente del Serchio di Soraggio - Le Porraie (1835 m) -



Monte di Soraggio (1849 m) - abbandoneremo il sentiero 00 e proseguiremo per crinale al Monte Sillano (1875 m) per riprenderlo poco prima del Passo della Comunella (1619 m) - Passo di Pradarena (1574 m). **Difficoltà: EE - dislivello complessivo in salita: 500 m - tempi di percorrenza: ore 4.30-5.** Attrezzatura necessaria: pila frontale, sacco lenzuolo, abbigliamento di alta montagna a strati, scarponi alti con suola scolpita. Vivamente consigliato l'uso dei bastoncini da trekking. Partenza da Prato, piazzale Nenni - ore 6.00. I pranzi sono da considerarsi al sacco. *Direzione escursione: Francesca Pampaloni - Simone Zumatri.*



Monte Cusna visto dal Prato

Domenica 3

Sottosezione Agliana Trekking

Ferrata T. Giovannelli - Mezzacorona

La via ferrata Burrone Giovanelli (anche noto come burrone di Mezzacorona) è una via ferrata che fu costruita nel 1906 e poi dedicato a Tullio Giovanelli nel 1941, quale promotore dell'opera e medico. La via ferrata è considerata facile ma è sicuramente impegnativo il dislivello. Le balze rocciose si superano in parte su gradoni naturali ed in parte su scale di ferro. Le ripide rocce dello zoccolo, parzialmente coperte di piante, offrono lo spunto all'osservazione del fenomeno erosivo dell'acqua e degli agenti atmosferici e di una cascata che precipita per 200 m dall'ingresso del burrone di Mezzacorona. **Difficoltà: EEA.** Partenza ore 6.



Ferrata Giovannelli

Domenica 10

Unione Speleologica Pratese

Il sentiero dei meno 1000 - Camminare sui vuoti della Carcaraia - Alpi Apuane

È nato un nuovo sentiero, al quale ha partecipato anche USP, Il particolare sentiero attraversa la valle della Carcaraia e tocca gli ingressi di alcuni dei più profondi abissi Italiani, le porte di accesso a sessanta chilometri di vie sotterranee. Ad esso è stato assegnato il numero 1000. Il percorso è impegnativo, con i suoi 9km e oltre 800m di dislivello, ed è adatto ad escursionisti esperti, per via del terreno accidentato con tratti esposti.

Il tempo di percorrenza medio è di 5 - 7 ore.

Direzione gita: USP pratese.

Per i dettagli informazioni in sezione e sul sito.

Giovedì 14

Gruppo Podistico "Le Aquile Mattiniere"

Ci sei alle 6

Sgambatina all'Alba per podisti e camminatori insonni! Cani ed altri quadrupedi compresi! Percorsi di 4 e 7 km. (Città, collina, lungofiume). Ritrovo Piazza Mercatale ore 5.30. *Coordinamento: Giacomo Cangiali, Giuseppe Basta, Silvano Masolini.*

Sabato 16 e Domenica 17

Alpinismo Giovanile

Uscita del corso di avvicinamento alla montagna.

Domenica 17

Sottosezione Agliana Trekking

Monte Altissimo - Alpi Apuane

Il Monte Altissimo è imponente se visto dal mare, nonostante il nome, in realtà, non è molto alto. Comunque la sua vetta offre un panorama straordinario sulla catena delle Apuane e sulle Isole Liguri e Toscane. Il Monte Altissimo fu esplorato da Michelangelo che ne intuì le potenzialità legate all'estrazione del marmo statuario e proprio le cave, la maggior parte ormai abbandonate, ne segnano profondamente le pendici e costituiscono una sorta di Parco di archeologia Marmifera.

Difficoltà: EE. Partenza ore 7.



Monte Altissimo

Domenica 24

Gruppo Alpinistico "Alvaro Bartoletti"

Uscita su roccia.

Domenica 24

Gruppo Escursionistico Sezionale "R. Marini"

Pania di Corfino

Parco Naturale dell'Orecchiella

Rilievo calcareo all'estremità meridionale del contrafforte che dal Monte Vecchio scende verso la Garfagnana, il massiccio montuoso della Pania di Corfino si erge tra le Apuane e l'Appennino, quasi come un balcone: con lo sguardo si può spaziare su tutte le vette Apuane e su tante cime dell'Appennino toso-emiliano.

Itinerario: Corfino (851 m) - Fonte dell'Amore (1220 m) - Campaiana (1358 m) - Rifugio Granaiola (1450 m) - Pania di Corfino (1603 m) - Sella di Campaiana (1518 m) - Rifugio Isera (1309 m) - Pruno (1000 m) - Sasso Ghirai (980 m) - Corfino (851 m).

Difficoltà: EE - Dislivello complessivo in salita: 800 m - Tempi di percorrenza: ore 6.

Partenza da Prato, piazzale Nenni, alle ore 6.00. Pranzo a sacco. *Direzione escursione: Francesca Pampaloni - Luca Serra.*



Pania di Corfino

Sabato 30 e Domenica 1 Luglio

Sottosezione Aigliana Trekking

Pasubio strada delle 52 gallerie

La Strada delle 52 Gallerie è stata costruita durante la Prima Guerra Mondiale (marzo/dicembre 1917) dalla 33° Compagnia Minatori del 5° Reggimento del Genio Militare, ha uno sviluppo in lunghezza di 6,5 Km di cui 2,3 Km in galleria. Lo scopo principale di questa imponente opera fu quello di permettere di portare gli approvvigionamenti alla prima linea dell'esercito italiano sul versante meridionale del monte Pasubio.

La strada permetteva di portare gli approvvigionamenti restando fuori dal tiro dell'artiglieria austriaca. È un percorso di straordinario interesse storico - ambientale; il tracciato inizia da Bocchetta Campiglia (1216 m) e termina alle Porte del Pasubio (1928 m), inerpandosi sul versante meridionale del Monte Pasubio tra ardite guglie, profonde forre e scoscese pareti rocciose.

Difficoltà: EE. Patenza ore 6.



Pasubio

Luglio

Domenica 1

Evento Sezionale

Commemorazione del Cav. Pacini al Piana della Rasa / Appennino Pratese

In questo giorno di memoria per la sua lunga storia, la Sezione propone un itinerario ad anello tra i boschi del nostro Appennino con arrivo al Pian della Rasa alle ore 11 per la S. Messa e la possibilità di pranzare presso il Rifugio o a sacco.

Il cavaliere Pacini regalò al CAI i terreni per



edificare la struttura; poi, vista l'impossibilità per una associazione di amici della montagna di affrontare la spesa, finanziò gran parte dei lavori. Tutto questo in cambio di una Messa in suo suffragio ogni anno, la prima domenica di Luglio. Ulteriori dettagli sul percorso verranno forniti in seguito.

Difficoltà: E.

L'escursione si effettua con l'utilizzo di mezzi propri.

Partenza da Prato, presso il Bar Moncelli (S. Lucia), ore 7.00.

**Sabato 7 e Domenica 8****Sottosezione Agliana Trekking****Monte Matanna e Monte Croce
Alpi Apuane**

Il Monte Matanna e il Monte Croce sono dei rilievi montuosi della Catena Appenninica delle Alpi Apuane, precisamente le Apuane Meridionali. Il Monte Matanna è alto 1317 m.

Il monte Croce raggiunge i 1314 m, entrambi si trovano geograficamente nel comune di Stazzema. Il monte Croce è rinomato per la bella fioritura dei narcisi nella primavera avanzata tanto è vero che è conosciuto anche come il monte delle giunchiglie. Il Monte Matanna è il più alto rilievo delle Apuane meridionali, dalla caratteristica forma piramidale. Il panorama dalla cima abbraccia tutta la catena montuosa e buona parte della Toscana settentrionale.

Difficoltà: EE. Partenza ore 14.



Monte Croce

Domenica 8**Gruppo Escursionistico Sezionale "R. Marini"
In collaborazione con il gruppo
Speleologico del CAI Prato****Orrido di Botri / Appennino Lucchese**

Escursione insieme agli amici del gruppo Speleo della Sezione nella spettacolare gola calcarea alle pendici del Monte Rondinaio e dell'Alpe delle Tre Potenze con ripide pareti scavate in profondità dalle fredde acque dei torrenti Mariana e Ribellino, che si congiungono poi formando il Rio Pelago.

In alcuni punti le impervie pareti arrivano fino a 200 metri di altezza e da sempre costituiscono un sito di nidificazione dell'aquila reale.

Difficoltà: EEA - Dislivello e percorsi saranno decisi in base alla portata del fiume al momento dell'escursione.

Attrezzatura richiesta: casco, imbraco, n. 2 moschettoni a ghiera, n. 2 cordini.

Direzione escursione: Filippo Paoli - Simona Poli - Costantino Carleo



Orrido di Botri



Domenica 15

Unione Speleologica Pratese

Speleogita nella Grotta di Fonte Buia Monti della Calvana (PO)

Si tratta di una delle grotte più famose e belle del territorio Pratese che, seppur bagnata per diversi tratti, può essere affrontata facilmente nel periodo estivo. La gita ha scopo divulgativo e non si dovranno affrontare particolari difficoltà tecniche o sforzi fisici impegnativi. Saranno forniti i caschi per l'illuminazione. È necessario portarsi una mezza muta in neoprene o un cambio di vestiti.



Sabato 21 e Domenica 22

Gruppo Escursionistico Sezionale "R. Marini" Intersezionale con la Sezione CAI di Sesto Fiorentino

Palla Bianca / Weisskugel - Alpi Venoste

Imponente gigante di ghiaccio delle Alpi Venoste per gli italiani e delle Alpi dell'Ötztal per gli austriaci, con i suoi 3739 m è la quarta montagna più alta del Trentino - Alto Adige e la terza cima più alta d'Austria. Assieme agli amici del CAI di Sesto Fiorentino partiremo da Maso Corto/Kurzras (2014 m) e pernosteremo al Rif. Bellavista/Schöne Aussicht-Hütte (2842 m). La domenica ci avvicineremo alla cima lungo il frastagliato crinale che fa da confine italo-austriaco e attraverseremo una parte del ghiacciaio dell'Hinterreis per arrivare alla Bocchetta della Vedretta (3469 m) da cui percorreremo la via normale lungo la cresta S con tratto iniziale sempre su ghiaccio e un ultimo tratto di 50-60 metri su roccia con passaggi di I grado.

Sabato 21: Il Rifugio Bellavista/Schöne Aussicht-Hütte

Nella mattina di sabato arriviamo, attraverso la Val Senales al paese di Maso Corto/Kurzras (2011 m) e con il sentiero 3 saliamo al Rifugio

Bellavista/Schöne Aussicht-Hütte (2842 m).

Il percorso in salita può essere evitato con la Funivia dei Ghiacciai che porta alla Cima delle Cornacchie/Grawand (3212 m) e da qui al Rifugio Bellavista aggirando la Croda Grigia/Graue Wand (3202 m). Sistemazione, cena e pernottamento al Rifugio Bellavista.

Difficoltà: EE – dislivello complessivo in salita: 850 m (evitabili salendo con la funivia al Grawand) - tempi di percorrenza: ore 3.30.

Domenica 22: Salita alla Palla Bianca / Weisskugel

Prendiamo la Funivia per l'Im hintern Eis/Punta della Vedretta (3270 m), scendiamo al colle fra lo Im hintern Eis e l'Egg (3150 m) quindi sul bacino alto del ghiacciaio del Hintereisferner. Lungo il ghiacciaio arriviamo al Gioogo della Vedretta/Hintereisjoch (3469 m) e successivamente alla cima della Palla Bianca/Weisskugel (3738 m).

Discesa per lo stesso itinerario.

Difficoltà: EEAI/PD - dislivello complessivo in salita: 1100 m - tempi di percorrenza: ore 4.00. Discesa con funivia ore 5.30.

Obbligatorie: casco, imbracatura, cordini e moschettoni, ramponi, piccozza, pila frontale, sacco lenzuolo.

Partenza da Prato, piazzale Nenni, alle ore 6.00 del sabato. I pranzi sono da considerarsi al sacco. Verrà effettuata una breve sosta in autostrada per la cena della domenica.

Direzione escursione: Enrico Aiazzi - Luca Serra.



Sabato 21 e Domenica 22

Gruppo Alpinistico "Alvaro Bartoletti" Dolomiti - Uscita su roccia.



Sabato 21 e Domenica 22

Sottosezione Agliana Trekking

Ferrata Bepi Zac al Passo San Pellegrino - Dolomiti.

L'alta via Bepi Zac si sviluppa, nella prima parte, lungo la cresta di Costabella e ripercorre un aereo e importante itinerario storico della Prima Guerra Mondiale. Nella seconda parte il percorso prosegue fino alla forcella Laghet, con maggior carattere alpinistico.

Difficoltà: EEA. Partenza ore 7.



Ferrata Bepi Zac

Domenica 29

Gruppo Escursionistico Sezionale "R. Marini"

Abetone - Lago Santo

Appennino Tosco-Emiliano

Classico percorso di cresta, estremamente panoramico e remunerativo, ormai divenuto appuntamento fisso dell'ultima domenica di luglio.

Itinerario base: Abetone (1388 m) - Selletta - M. Gomito (1892 m) - Denti della Vecchia - Passo d'Annibale - Foce a Giovo (1674 m) - M. Rondinaio (1964 m) - M. Giovo (1991 m) - Passo della Boccaia - Lago Santo (1501 m).

Dislivello: 950 m, ore di cammino: 7.30. Passaggi alquanto esposti ai Denti della Vecchia e tra Rondinaio e Giovo. Sono possibili molte varianti che consentono di diminuire l'impegno complessivo e di evitare tutti i tratti difficoltosi.

Partenza da Prato, piazzale Nenni, alle ore 6.00; pranzo al sacco.

Agosto

Da Venerdì 3 a Lunedì 6

Sottosezione Agliana Trekking

Alta Via delle Dolomiti

Tradizionale escursione sulle dolomiti con pernottamento in rifugi CAI.

Difficoltà: EE. Partenza ore 6



Alta Via

Da Domenica 19 a Domenica 26

Evento Sezionale

San Martino di Castrozza

Accantonamento estivo che si effettua con mezzi propri.

Prenotazioni in sede a partire da febbraio.

Hotel Majestic

Direzione e coordinamento: Pompeo Magnatta.

Da Domenica 19 a Domenica 26

Sottosezione Agliana Trekking

Settimana Verde in Dolomiti

Accantonamento a Cortina d'Ampezzo nella provincia di Belluno in Veneto.

È soprannominata la "Perla delle Dolomiti", è il più grande e famoso dei 18 comuni che formano la Ladinia, nonché rinomata località turistica invernale ed estiva, che ha ospitato le Olimpiadi invernali del 1956 ed è teatro di numerosi eventi sportivi di rilevanza internazionale legati alla montagna e agli sport invernali. Contornata da gruppi montuosi di straordinaria bellezza: Tofane, Cinque Torri, Pelmo, Nuvolau, Cristallo ecc. danno la possibilità di escursioni fantastiche.

Difficoltà: T/E/EE.



Accantonamento Cortina

Settembre

Lunedì 3

Gruppo Podistico "Le Aquile Mattiniere"

XVIII Da Sponda a Sponda / XVII Memorial Roberto Giacomelli

Il Memorial Fiorenzo Gei

Una serata per le strade di Prato con tanti amici per ricordare due grandi figure della nostra sezione.

Percorsi da 5 e 10 km.

Ritrovo via Santa Trinita ore 20.00

Coordinamento: Giacomo Cangiali, Giuseppe Basta, Silvano Masolini.

Da Lunedì 3 a Sabato 8 Settembre

Evento Sezionale

La via della lana e della seta

Bologna - Prato ripetizione della nota escursione, ma con partenza da Bologna e arrivo a Prato per la commemorazione della sacra Cintola. Possibilità di partecipare anche giornalmente.

Organizzazione: Vito Paticchia.

Informazioni in sezione.



Prato - Pontificale 8 Settembre

Sabato 8 e domenica 9

Gruppo Escursionistico Sezionale "R. Marini"

Ferrata Roda di Vael / Dolomiti di Fassa

Una splendida due giorni nel gruppo del Catinaccio/Rosengarten, nome che rievoca la leggenda di Laurino, re dei Nani e della bellissima colorazione rosa che assumono queste montagne all'alba e al tramonto.

Sabato 8: Arrivo a Vigo di Fassa, salita con funivia al Rifugio Ciampedie (1998 m); da qui prendiamo il sentiero "Viel de le Feide" (sentiero delle pecore), che incrociando il sentiero 541 ci porta al Rifugio Roda di Vael / Rotwandhütte (2283 m) dove ceniamo e pernottiamo.

Difficoltà: EE - **dislivello complessivo in salita:** 300 m - **Tempi di percorrenza:** ore 2,5.

Domenica 9: Percorriamo la ferrata "Roda di Vael" fino all'omonima cima (2806 m); scendiamo al Passo del Vajolon (2560 m), quindi con il sentiero 551 andiamo a riprendere il sentiero 541 e attraverso il Passo delle Cigolade (2250 m) arriviamo alla Forcella di Davoi e al Passo delle Coronelle (2630 m). Da qui si scende al Rifugio Aleardo Fronza / Kölner Hütte (2339 m) e quindi per comodo sentiero al Rifugio Paolina (2125 m) dove con la seggiovia scendiamo al passo Costalunga / Karerpass (1752 m).

Difficoltà: EEA - **dislivello complessivo in salita:** 600 m - **tempi di percorrenza:** ore 7. Attrezzatura obbligatoria: set da ferrata omologato, casco, imbraco, sacco lenzuolo, pila frontale.



Comitiva EE: dal rifugio Roda di Vael per il sentiero 541 attraversiamo il Passo delle Cigolade (2250 m) e arriviamo alla Forcella di Davoi e al Passo delle Coronelle (2630 m). Da qui si scende al Rifugio Aleardo Fronza / Kölner Hütte (2339 m) e quindi per comodo sentiero al Rifugio Paolina (2125 m) dove con la seggiovia scendiamo al passo Costalunga.

Difficoltà: EE - dislivello complessivo in salita: 400 m (previsti dei saliscendi) - tempi di percorrenza: ore 5.

Partenza da Prato, piazzale Nenni, alle ore 6.00. I pranzi sono da intendersi a sacco.

È prevista una breve sosta in autostrada per la cena di domenica.

Direzione comitiva EEA: Enrico Aiazzi - Domenico Nappo.



Rifugio Roda di Vael

Sabato 8 e Domenica 9

Alpinismo Giovanile

Uscita del corso di avvicinamento alla montagna.

Domenica 16

Sottosezione Agliana Trekking

Doganaccia - Abetone.

Bellissima escursione lungo il crinale dell'Appennino Tosco-Emiliano seguendo il sentiero CAI n. 00. Questa escursione è una delle più classiche di tutto l'Appennino: come tutti i percorsi di crinale l'itinerario è molto vario e panoramico, con belle visioni sulle sottostanti vallate del Pistoiese e del Modenese, ed è abbastanza lungo anche se non presenta particolari difficoltà. Fra i luoghi degni di nota da un punto di vista storico e

toponomastico ricordiamo il Monte Maiori (m. 1541), il Libro Aperto (m. 1937) e il Cervinara (m. 1716), non dimenticando di rilevare che lungo il percorso si incontrano numerosi cippi confinati in pietra serena, di forma cilindrica, risalenti alla fine del XVIII sec.: su alcuni di essi, là dove è ancora visibile, compare scolpita una M (sta per Modena) dalla parte del Modenese e una T (sta per Granducato di Toscana) dalla parte del Pistoiese; stavano ad indicare il confine fra i due Stati.

Difficoltà: E. Partenza ore 6.



Il lungo crinale verso il Libro Aperto

Da Venerdì 21 a Domenica 23

I Francigeni

Da Pontremoli a Sarzana

da Pontremoli ad Aulla km 27.9

da Aulla a Sarzana km 18.8

Partenza da Prato piazzale Nenni alle 17.

Sabato 22 e Domenica 23

Sottosezione Agliana Trekking

Lago Maggiore

Immerse nelle meravigliose e suggestive acque del Lago Maggiore, le isole Borromee costituiscono un prezioso arcipelago lacustre ricco di flora e fauna. L'arcipelago è formato



dalla monumentale Isola Bella che ospita il seicentesco palazzo Borromeo e i suoi scenografici giardini, dalla pittoresca Isola dei Pescatori, dall'Isola Madre (nota per il giardino botanico ricco di piante rare), dall'Isolino di San Giovanni e dallo scoglio della Marghera.

Difficoltà: T/E. Partenza ore 6.



Lago Maggiore

Domenica 30

Gruppo Escursionistico Sezionale "R. Marini"

Forbice e Grondilice da Vinca / Alpi Apuane

Con i suoi 1808 metri il Grondilice è la quinta vetta per altezza delle Alpi Apuane e costituisce la prosecuzione della Cresta Garnerone, frastagliato crinale che divide la valle di Vinca da quella dell'Orto di Donna.

Il Grondilice presenta una facile via normale che parte dalla Finestra del Grondilice, da cui si diparte verso SE uno sperone roccioso noto come la Forbice (1773 m). Partiremo da Vinca e, con percorso faticoso ma allo stesso tempo remunerativo per i bei panorami, arriveremo alla Finestra del Grondilice da cui saliremo prima il Grondilice e poi la Forbice, per scendere poi verso il Rifugio Orto di Donna e la Val Serenaia.

Itinerario: Vinca (745 m) - sent. 38 - La Maestà (880 m; bivio sent. 175) - Case dei Fiorentini (994 m) - Sent. 173 - Capanna Garnerone (1260 m) - Foce di Rasori (1316 m) - sent. 186 - Finestra del Grondilice (1744 m) - Monte Grondilice (1808 m) - Finestra del Grondilice - La Forbice (1773 m) - Rifugio Orto di Donna (1503 m) - sent. 180 - Rifugio Val Serenaia (1068 m)

Difficoltà: EE - **Dislivello complessivo in salita: 1100 m, Tempi di percorrenza: ore 6.30 - 7.**

Partenza da Prato, piazzale Nenni, alle ore 6.00. Pranzo a sacco.

Direzione escursione: Andrea Michelozzi - Simone Zumatri.



Forbice e Grondilice

Domenica 30

Gruppo Alpinistico "Alvaro Bartoletti"

Uscita su roccia.

Ottobre

Domenica 7

Sottosezione Agliana Trekking

Percorso di Sigerico - Via Francigena.

Il tragitto originario della via Francigena, da Canterbury a Roma, era di 1600 Km e la difficoltà del tragitto che rappresentava in sé un atto di penitenza, simbolicamente e materialmente consegnava il pellegrino nelle mani di Dio. Il percorso di Sigerico è una tappa della via Francigena che sarà percorsa in senso inverso rispetto a quello originario, ovvero si parte da Gambassi Terme in direzione di San Miniato ma con arrivo a Castelnuovo D'Elsa dove la seconda domenica di ottobre di ogni anno viene svolto il Festival Europeo della Via Francigena.

Difficoltà: E. Partenza ore 7.



Domenica 14

Alpinismo Giovanile

Uscita del corso di avvicinamento alla montagna.

Sabato 20 e Domenica 21

Gruppo Escursionistico Sezionale "R. Marini"

Monte Catria

Appennino Umbro-Marchigiano

*"Tra i due liti d'Italia surgon sassi, e non molto
distanti a la tua patria, tanto che troni assai
suonan più bassi, e fanno un gibbo che si
chiama Catria, disotto al quale è consecrato
un ermo, che suol esser disposto a sola latria"
(Dante, Paradiso, canto XXI)*

Il comprensorio del monte Catria, a cavallo fra Marche e Umbria, è di grande interesse paesaggistico per la vastità dei panorami e la diversità degli ambienti: pascoli, faggete, creste aperte e rocciose, opere dell'uomo come fortificazioni ed eremi.

Itinerario di massima, che potrà subire variazioni per la logistica:

Sabato 20: salita e/o esplorazione della Val Canala da Acquaviva di Cagli (396 m) in base al tempo a disposizione.

Difficoltà: E - **Dislivello complessivo in salita 780 m - tempi di percorrenza: ore 5.**

Domenica 21: salita al Monte Catria (1701 m) e le Balze degli Spicchi probabilmente in traversata con arrivo al monastero di Fonte Avellana.

Difficoltà: EE - **Dislivello complessivo in salita: 1250 m - Tempi di percorrenza: ore 7-8.**

Partenza da Prato, piazzale Nenni, alle ore 6.00. I pranzi del sabato e della domenica sono da considerarsi a sacco. Rientro previsto nella tarda serata di domenica.

Direzione escursione: Rossana Melani - Stefano Poli.



Novembre

Da Venerdì 2 a Domenica 4

I Francigeni

Da Sarzana a Lucca

da Sarzana a Pietrasanta km 33.9

da Pietrasanta a Lucca km 32.3

partenza da Prato piazzale Nenni ore 17.





Domenica 4

Alpinismo Giovanile

Uscita del corso di avvicinamento alla montagna.

Domenica 11

Gruppo Podistico "Le Aquile Mattiniere"

XII Sentieri della Memoria

La festa del gruppo podistico ma anche la festa dell'amicizia e dell'incontro con tutti coloro che hanno scelto di condividere con noi questa avventura. L'occasione per i bilanci delle attività e per gli auguri di Natale. Fugline ritrovo ore 7.30.

Coordinamento: Giacomo Cangiali, Giuseppe Basta, Paolo Ciaramelli, Stefano Drovandi.

Domenica 11

Gruppo Alpinistico "Alvaro Bartoletti"

Prove tecniche per manovre di corda su roccia. Monsummano Cava grigia.

Domenica 11

Sottosezione Agliana Trekking

Anello dei forti di Genova

Trekking in una Genova "insolita", diversa dagli itinerari classici che le guide turistiche sono solite proporre. La città della Lanterna ha il poco conosciuto parco delle Mura che offre la possibilità di effettuare molte escursioni tra i quali l'Anello dei Forti. Il percorso conduce da Forte Sperone a Forte Diamante, passando per Forte Puin e scorgendo Forte Fratello Minore. Il percorso offre incantevoli panorami sulla città di Genova e sulla Costa Ligure.

Difficoltà: E. Partenza ore 7.



Anello dei Forti di Genova

Domenica 18

Gruppo Escursionistico Sezionale "R. Marini" Intersezionale con la Sezione CAI di Bologna gruppo Medio Reno

Monte Sole / Appennino Bolognese

Camminata attraverso i luoghi della memoria per ripercorrere le zone e le vicende dell'eccidio nazi-fascista del 1944 e la storia della Brigata Partigiana Stella Rossa.

Itinerario: Da Marzabotto (130 m), superato il fiume Reno, saliremo per il sentiero 128 fino a raggiungere il crinale, e proseguiremo fino a Cerpiano (450 m), dove si trova il Memoriale, e Caprara di sotto (510 m ca.); da qui saliremo il Monte Caprara (632 m), visiteremo le fortificazioni e godremo del panorama sui monti Termine e Salvato. Scenderemo per il sentiero 132 (detto del Postino).

Difficoltà: E - Dislivello complessivo in salita: 500 m circa - Tempi di percorrenza: ore 5 circa.

Partenza da Prato, piazzale Nenni, alle ore 6.00. Pranzo a sacco.

Direzione escursione: Rossana Melani.



Monte Sole

Dicembre

Domenica 2

Evento Sezionale

Montalbano

Itinerario: Rocca di Carmignano (274 m) - Valle - Fattoria di Capezzana - Spazzavento - Bacchereto - Fattoria di Bacchereto - Il Chiesino - Torre di S. Alluccio - Il Cupolino (633 m) - Pietramarina (585 m) - S. Giusto - Verghereto - Carmignano.

Difficoltà: E - Dislivello complessivo in salita: 600 m - Tempi di percorrenza: ore 6.00

È prevista una merenda-cena lungo il percorso. La gita, coordinata da Mario Spinelli, si svolgerà con mezzi propri.

Alle ore 8.30 ritrovo a Carmignano, in piazza SS. Michele e Francesco.



Carmignano

Sabato 8 e Domenica 9

Sottosezione Agliana Trekking

Napoli - Ercolano

Napoli è terza città in Italia per popolazione, capoluogo della omonima città metropolitana e della regione Campania. Fondata dai Cumani nell'VIII secolo a.C., fu tra le città egemoni della Magna Græcia, grazie al rapporto privilegiato con Atene, esercitò una notevole influenza commerciale, culturale e religiosa sulle popolazioni italiche circostanti tanto da diventare il centro della filosofia epicurea in Italia. Dopo il crollo dell'Impero romano, nell'VIII secolo la città formò un ducato autonomo indipendente dall'Impero bizantino; in seguito, dal XIII secolo e per circa seicento anni, fu capitale del Regno di Napoli.

Divenuta capitale del Regno delle Due Sicilie sotto i Borbone, ebbe un intenso periodo di sviluppo socioeconomico culminato in una serie di primati civili e tecnologici tra cui la costruzione della prima ferrovia in Italia. Dopo l'annessione al Regno d'Italia soffrì di un sensibile declino esteso anche a tutto il sud Italia. Per motivi storici, artistici, politici, sociali, culturali ed ambientali è stata, da sempre una delle città cardine d'Occidente. Sede dell'Università Federico II, la più antica università statale d'Europa, ospita anche l'Orientale, la più antica università di studi sinologici ed orientalistici del continente e la Nunziatella, una delle più antiche accademie militari al mondo, eletta patrimonio storico e culturale dei Paesi del Mediterraneo da parte dell'Assemblea Parlamentare del Mediterraneo. Luogo d'origine della lingua napoletana, ha esercitato ed esercita un forte ruolo in numerosi campi del sapere, della cultura e dell'immaginario collettivo a livello nazionale ed internazionale.

Ercolano (fino al 1969 Resina) è famosa nel mondo per gli scavi archeologici della città romana fondata, secondo la leggenda, da Ercole e distrutta dall'eruzione del Vesuvio del 79. Gli scavi di Ercolano insieme a quelli di Pompei fanno parte dei patrimoni dell'umanità dell'UNESCO. **Difficoltà: T. Partenza ore 6.**



Napoli



Martedì 11

Evento Sezionale

Serata di presentazione del calendario escursioni 2019

Come ormai nostra consuetudine, una serata in cui verrà presentato il calendario delle escursioni del prossimo anno e un'occasione per rivedere foto, video e ricordi della stagione escursionistica appena trascorsa.

Sede della Sezione, Via Banchelli 11, Prato, ore 21.15.

Domenica 16

Gruppo Escursionistico Sezionale "R. Marini"

Monte Pigione e Grotta all'Onda - Alpi Apuane

Per l'escursione conclusiva dell'anno proponiamo un anello sopra il Camaiolese che, passando dalla Grotta all'Onda, abitata fin da tempi antichissimi (200.000-40.000 anni fa), arriva su una vetta delle Apuane "riposanti": il Monte Pigione (1233 m), la più orientale vetta delle Apuane meridionali. Facile da salire, il Pigione presenta una piacevole cresta sommitale con panorami a 360° che spaziano dal mare all'Appennino

Tosco-Emiliano, lasciando intravedere anche alcune delle più note vette Apuane.

Itinerario: Tre Scolli (524 m) - Grotta all'Onda (710 m) - Foce del Crocione (978 m) - Monte Pigione (1233 m) - Foce del Crocione - Foce del Pallone (1100 m) - Foce di Grattaculo (860 m) - Foce San Rocchino (801 m) - Tre Scolli.

Difficoltà: E - Dislivello complessivo in salita: 800 m - Tempi di percorrenza: ore 6.

Partenza da Prato, piazzale Nenni, alle ore 6.00. Pranzo a sacco. *Direzione escursione: Francesca Pampaloni - Filippo Paoli.*



Monte Pigione

Martedì 18

Gruppo Alpinistico "Alvaro Bartoletti"

Brindisi e auguri di Natale in sezione ore 21.15.

♦ Cartellonistica ♦ Segnaletica stradale ♦ Gonfalon pubblicitari ♦ Striscioni ♦ Insegne



SIGNAL

mezzi e servizi di comunicazione esterna

Via Prato, 72 - 59013 Montemurlo (PO)

Tel. 0574.799057 - Fax 0574.790317 - amministrazione@signalsrl.it



REGOLAMENTO GITE SOCIALI

1) Organizzazione di gite con l'autobus.

La maggior parte delle gite viene organizzata, tenendo conto dello spirito di condivisione associativa del CAI e della comodità logistica, con l'utilizzo dell'autobus, con partenza dal Piazzale Nenni di Prato. Tuttavia, il direttivo del Gruppo Escursionistico e le direzioni gita coinvolte volta per volta si impegnano comunque ad effettuare le escursioni anche con mezzi propri, se il numero dei partecipanti non consentisse l'utilizzo dell'autobus oppure se la gita venisse rimandata ad altra data causa condizioni meteorologiche avverse e non fosse possibile prenotare nuovamente l'autobus per la data prescelta.

2) Organizzazione di gite con mezzi propri.

Alcune gite sono inoltre organizzate prevedendo fin dall'inizio l'utilizzo di mezzi propri. Per quanto riguarda tutte le gite che vengono svolte con mezzi propri, ogni equipaggio si fa carico, dividendole equamente, delle spese per il carburante ed eventuali pedaggi. Le informazioni sui costi previsti per ogni equipaggio saranno fornite ai partecipanti dalla direzione gita al momento della partenza.

3) Programma della gita.

Il programma di ogni escursione con i relativi orari è esposto in sede nell'albo sociale. Il programma è inoltre riportato sul Bollettino Sezionale Annuale e sul sito internet della Sezione. Nel programma sono indicate le difficoltà tecniche e l'attrezzatura necessaria per la partecipazione all'escursione; chiarimenti possono essere chiesti ai membri del direttivo del Gruppo Escursionistico e ai direttori di ogni singola gita. Coloro che intendono partecipare, sulla base della loro preparazione fisica e tecnica e degli eventuali chiarimenti avuti, decideranno di aderire e di iscriversi o meno all'escursione. I dislivelli riportati nel programma si riferiscono alla sola salita e sono calcolati sulla base di rilevazioni cartografiche; quindi, una volta sul terreno, è possibile imbattersi anche in variazioni sensibili. Le ore di cammino vengono calcolate senza tener conto delle soste; i tempi di percorrenza e le difficoltà dichiarate nel programma devono intendersi come indicativi; gli itinerari descritti potranno essere modificati sul momento in relazione alle condizioni meteorologiche.

4) Variazioni al programma.

La direzione dell'escursione e il direttivo del Gruppo Escursionistico si riservano la facoltà di apportare variazioni all'itinerario proposto in base alle caratteristiche ambientali-meteo-climatiche del percorso al momento dell'effettuazione della gita, comunicandolo preventivamente al Consiglio Direttivo della Sezione.

5) Iscrizione alle gite.

Le iscrizioni alle escursioni di un solo giorno sono aperte presso la sede della Sezione di norma 3 settimane prima della loro effettuazione. Le iscrizioni alle gite di più giorni sono aperte presso la sede della Sezione con congruo anticipo (di norma intorno a 2-3 mesi prima dell'effettuazione della gita stessa).

Le iscrizioni si chiudono entro il martedì precedente

l'effettuazione dell'escursione o ad esaurimento dei posti. La direzione gita si riserva di accettare le richieste di iscrizioni pervenute successivamente al martedì precedente la gita, sulla base di eventuali posti disponibili, e comunque entro e non oltre la sera del venerdì precedente la gita. All'atto dell'iscrizione è obbligatorio lasciare il proprio recapito telefonico.

6) Quota di iscrizione.

Le iscrizioni sono valide se accompagnate dal versamento della quota di iscrizione obbligatoria (a titolo di prenotazione effettiva), per le gite che si effettuano con l'utilizzo dell'autobus, o dell'acconto stabilito per le gite di più giorni. La quota di iscrizione per le gite di un solo giorno è stabilita in euro 10. L'acconto per le gite di più giorni viene stabilito in un minimo di euro 30. Il termine ultimo per regolarizzare l'iscrizione con il versamento della quota di iscrizione è stabilito nel martedì precedente l'effettuazione dell'escursione. Dopo tale termine non verranno restituite ad eventuali rinunciari le quote o gli acconti versati salvo il caso in cui, per cause di forza maggiore, l'escursione venga annullata o effettuata con mezzi propri.

Anche le richieste di iscrizione effettuate oltre il martedì precedente la gita e accettate dalla direzione gita sono subordinate al versamento della quota di iscrizione obbligatoria.

Il saldo della quota di partecipazione, il cui importo complessivo viene comunicato e pubblicizzato al momento dell'apertura delle iscrizioni, viene di norma effettuato il giorno della gita stessa, durante il trasferimento con l'autobus, ad opera della direzione gita. È anche possibile effettuare il versamento con le modalità di cui all'art. seguente.

7) Iscrizioni on-line.

Le iscrizioni on-line sono considerate valide se l'interessato regolarizza il versamento della quota di iscrizione entro il martedì sera precedente la gita.

8) Partecipazione di non soci.

Alle escursioni possono partecipare anche non soci, previa comunicazione dei propri dati anagrafici, ai fini della copertura assicurativa, entro il venerdì precedente l'effettuazione della gita. La partecipazione alla gita comporta che il non socio, per godere della medesima copertura assicurativa di un socio, paghi una somma più elevata rispetto ad un socio, che viene comunque indicata per ogni escursione.

9) Numero di iscritti.

Il direttivo del Gruppo Escursionistico ha facoltà di fare effettuare l'escursione anche se gli iscritti non sono in numero sufficiente ad esaurire i posti disponibili.

10) Partenza.

Il ritrovo per la partenza avviene con qualsiasi tempo, salvo comunicazione contraria agli iscritti. I trasferimenti verranno iniziati con un ritardo massimo di 15 minuti rispetto agli orari prestabiliti qualunque sia il numero dei partecipanti presenti; i ritardatari non hanno diritto alcuno alla restituzione delle quote versate. È PERTANTO RACCOMANDATA LA MASSIMA PUNTUALITÀ. Il pranzo è generalmente al sacco e



il ritorno avviene nel pomeriggio.

11) Direzione Gita.

Ogni escursione è condotta da uno o più Direttori nominati dal direttivo del Gruppo Escursionistico che rappresentano la Sezione nel corso dell'escursione stessa. Il Direttore ha la facoltà di variare, sopprimere o sostituire gli itinerari, totalmente o parzialmente; ha facoltà di nominare direttori di percorso scegliendoli fra i partecipanti, di escludere da determinati itinerari persone non adeguatamente dotate di preparazione fisica o di attitudine alpinistica, oppure sprovviste di attrezzatura tecnica, di decidere le soste durante il percorso

di trasferimento e la sistemazione dei posti sugli autobus e dei posti letto nei rifugi. Per tutte le escursioni il pranzo è al sacco, salvo diversa comunicazione all'atto dell'iscrizione. Ogni partecipante è tenuto a collaborare e prestare la propria esperienza per la buona riuscita dell'escursione e per la maggiore sicurezza possibile di tutto il gruppo; egli è inoltre obbligato a seguire le decisioni del Direttore, specialmente nei casi di difficoltà e ad essere solidale con lui.

12) Accettazione del presente regolamento.

L'iscrizione o l'adesione all'escursione comporta l'accettazione del presente regolamento, senza condizioni né riserve.

NOTE IMPORTANTI

Si ricorda che:

- La frequentazione dell'ambiente montano e/o naturale è per se stessa potenzialmente pericolosa. I rischi che ne derivano, di natura oggettiva e/o soggettiva (quali a SOLO TITOLO DI ESEMPIO: la caduta di massi, alberi e/o fulmini, frane, il mutamento delle condizioni meteorologiche, le condizioni psico-fisiche personali, le cadute o le scivolate involontarie, la presenza di malattie e/o patologie anche non manifeste) NON sono MAI completamente eliminabili; neppure con una corretta condotta dei partecipanti e/o degli organizzatori.
- Ogni iscritto alle singole iniziative e/o escursioni è tenuto PRIMA dell'iscrizione e della effettiva partecipazione ad una completa e corretta autovalutazione in merito al percorso, alla quota prevista, alle difficoltà tecniche e fisiche nonché alle attrezzature ed all'abbigliamento necessarie.

DIFFICOLTÀ ESCURSIONISTICHE

T - Percorso Turistico:

Itinerari con percorsi non lunghi, che si svolgono su sentiero, stradine o mulattiere, a quote medio basse, che non pongono problemi di orientamento. Si richiede un minimo di allenamento alla camminata.

E - Percorso Escursionistico:

Itinerari con percorsi di solito segnalati, in terreno vario, con dislivelli e tempi che possono essere anche di notevole impegno. Richiedono un certo senso di orientamento e conoscenza del terreno montano. Allenamento alla camminata e equipaggiamento adeguato.

EE - Percorso per Escursionisti Esperti:

Itinerari con tratti anche senza sentiero che possono comportare anche passaggi attrezzati o comunque difficili con lunghezza e dislivello anche notevoli che implicano una capacità di muoversi su terreni particolari. Necessitano esperienza di montagna, equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguata.

EAI: escursionistico invernale:

Percorso che può essere affrontato con le ciaspole (racchette da neve).

EEA - Percorso per Escursionisti Esperti con Attrezzatura:

Con tale sigla si indicano itinerari con difficoltà tecniche come percorsi attrezzati o vie ferrate che richiedono, da parte dell'escursionista, l'uso del casco e dei dispositivi di autoassicurazione quali moschettoni, dissipatore, imbragatura, cordini).

EEAG Percorso per Escursionisti Esperti con Attrezzatura da ghiaccio:

Caratteristiche simili al precedente ma con utilizzo di attrezzature da ghiaccio (ramponi, piccozza, corda ecc.) oltre alla conoscenza delle relative manovre di assicurazione.

F e F+: primi gradini della scala delle difficoltà alpinistiche.

Su neve comportano l'utilizzo di attrezzatura idonea (piccozza e ramponi) per il superamento di pendii fino a 40-45 gradi di inclinazione; su roccia comporta il superamento di passaggi di I o anche II grado, in cui occorre procedere con l'ausilio degli arti superiori.

ALPINISMO GIOVANILE



A febbraio partirà, anche quest'anno, il nuovo corso di avvicinamento alla montagna.

Il corso è rivolto a ragazze e ragazzi dai 10 ai 17 anni e sarà articolato solo su uscite in ambiente.

Si impareranno a conoscere, in modo adeguato e giocoso, i vari aspetti dell'andare in montagna, senza sottovalutare la sicurezza.

Le uscite tratteranno: orientamento, sicurezza, lettura del paesaggio, giochi di arrampicata e i primi passi in ambiente innevato - se il tempo ce lo concede -

Per compiere l'attività non è necessaria alcuna preparazione tecnica, in quanto le uscite sono programmate sia per chi muove i primi passi in montagna, sia per coloro che sono già abituati all'ambiente montano.

Il numero massimo degli iscritti sarà di 30 ragazzi.

Serata di presentazione dei corsi: Mercoledì 7 Febbraio 2018 alle 21.00

Per informazioni: ANAG Simona Bicchi 0574 950725 - 349 1462594



WWW.RadioCanale7.it

Continua con successo la trasmissione radio ARIA SOTTILE, tutti i lunedì dalle 19.00 alle 20.00 sulla web radio canale 7. In studio Enrico Lorenzoni, e i suoi ospiti con temi inerenti il nostro sodalizio.



IN VAL SERENAIA CON L'ALPINISMO GIOVANILE

Il racconto di uno dei protagonisti.

Articolo di Dario Sabatini - Foto di Giovanni Gabelloni.

L'esperienza della Val Serenaia è, tra tutte quelle fatte con il CAI di Prato, quella che mi ha più profondamente colpito. In questa occasione il nostro incontro con la natura e con la montagna è stato molto più accentuato, soprattutto per il fatto che abbiamo passato lì ben due giorni e vi posso assicurare che tornare nel traffico e nell'ambiente cittadino dopo esserne stati totalmente al di fuori, anche se per poco tempo, fa un certo, sgradevole effetto. Il primo giorno siamo partiti da Prato nel primo pomeriggio, siamo arrivati a destinazione, abbiamo montato le tende e il resto del tempo l'abbiamo impiegato in piccole attività divertenti, che ci hanno fatto apprezzare al meglio il fatto di stare in mezzo all'ambiente montano, che per me è un'esperienza unica:



una breve escursione e una piccola arrampicata. E poi la cena al rifugio. Come ben sa chiunque sia stato in montagna, siamo andati a letto presto. Il giorno dopo c'era l'escursione vera e propria. La mattina siamo partiti con tutta calma, non avevamo alcuna fretta e questo ha reso ancor più godibile il tutto. Abbiamo cominciato a camminare ad una velocità contenuta, facendo diverse pause su tutti i punti panoramici. L'escursione è stata piuttosto lunga ma molto semplice e non mi ha affaticato tanto, i paesaggi erano spettacolari e benché il tempo non sia stato proprio il

massimo si stava molto bene. Una volta arrivati alla cava 27, che in teoria era la fine del percorso prestabilito, quelli che avevano ancora la voglia o le forze per continuare hanno proseguito insieme a tre degli accompagnatori fino al "Passo delle pecore" dove c'era l'attacco della "ferrata degli Alberghi", molto suggestiva e scoscesa e anche il solo vederla mi ha fatto impressione. Lì c'era un passaggio molto tecnico che mi ha messo parzialmente in difficoltà e che ha aggiunto un pizzico di brio ad un percorso che altrimenti sarebbe risultato troppo banale. La maggior parte delle vette nella valle erano belle e suggestive ma quella che mi ha impressionato di più è stata quella del monte Contrario, una cima molto ripida e verticale, che si affaccia sia sulla Val Serenaia, che sull'altro versante dove si vedeva anche il mare, creando uno stupendo contrasto che è tipico d'altronde delle Alpi Apuane.



Anche il ritorno è stato facile e bello ma non mi ha esaltato particolarmente. Per quanto non abbiamo fatto cose particolari che mi hanno stupito veramente, il clima che c'era nel gruppo, i paesaggi stupendi e l'atmosfera selvaggia hanno reso quest'esperienza meravigliosa e magica. Lo scopo del club alpino giovanile è proprio questo, far appassionare, facendo divertire e affascinare i ragazzi a questo mondo montano, e sono veramente contento di farne parte.



I MIEI 25 ANNI NEL CAI

Articolo di Liberta Stefani

Sono passati 25 anni da quando insieme a Roberta Santini partecipai alla prima gita sociale del CAI. Fu per entrambe un avvenimento importante; a me piaceva andare in montagna e ci andavo in autunno e all'inizio dell'inverno quando mio marito e i suoi amici attaccavano la bici al chiodo. Appena passate le feste, dopo aver ben potenziato la respirazione su per la Calvana e Javello, loro inforcavano la bicicletta, e io rimanevo al palo.

Forse sentendosi in colpa fu proprio mio marito a propormi una gita con il CAI.

Era l'estate del 1992 e lui entrò in casa sventolando un volantino che mi entusiasmò. Ricorrevano i 500 anni dalla nascita di Lorenzo Il Magnifico e il CAI aveva organizzato una serie di gite per ricordare quel Grande del passato. Purtroppo mi ero persa la gita alla Villa dei Medici di Cafaggiolo, che conoscevo bene per essere nata e cresciuta in quella zona, ma avrei potuto comunque partecipare a quella in programma tra Prato e Vaiano, una delle ultime della stagione.

Avevo conosciuto Roberta da qualche settimana durante una rocambolesca camminata a Spazzavento. Un incendio ci aveva sorpresi insieme ad altri escursionisti in sosta intorno al Mausoleo di Malaparte.

Io, mia figlia e un'amica eravamo arrivate per ultime quando già dietro di noi scoppiettava il fuoco. Poco dopo un elicottero atterrò nel prato con il proposito di metterci in salvo. Eravamo in undici e potevamo scendere solo dalla parte della Collina di Schignano. Tuttavia, non essendo in pericolo, l'equipaggio prese la decisione di spegnere prima l'incendio. Assistemmo così ad un

susseguirsi di voli per caricare l'acqua e rovesciarla sul fuoco, finché un pompiere, rimasto con noi, stabilì che saremmo potuti scendere dal versante di salita; dovevamo soltanto sbrigarci e rimanere uniti.

Eravamo appena partiti quando il fuoco, alimentato da un vento fortissimo, stava per invadere di nuovo il sentiero; l'elicottero rovesciò il suo ennesimo carico di acqua nelle nostre vicinanze, tanto che facemmo una mezza doccia. Tutto sommato ci divertimmo e quando finalmente fummo al sicuro salutammo Roberta con la promessa di venire qualche volta insieme a noi in montagna. Era un sabato pomeriggio e già il mattino dopo la trovammo che ci aspettava in strada. Erano passate solo poche settimane quando la contattai per partecipare a quella prima gita con il CAI. Partimmo con tanto entusiasmo da Santa Lucia insieme ad un piccolo gruppo e ricordo che c'erano due fidanzati che parevano in luna di miele.





Benché fossimo in pochi eravamo divisi in gruppetti e noi ci affidammo ad una anziana signora, che in seguito scoprimmo essere la “Piccola Grande” Lina, mancata proprio nel febbraio scorso alla bella età di 95 anni.

Ci affidammo a lei come due scolarette e senza indugi ci salutammo accettando il suo invito in sede per il venerdì successivo.

Ricordo che mi tremavano le gambe mentre con Roberta salivo in silenzio le scale della sede di via Ricasoli. Lei invece ostentava sicurezza e continuava a dire: «Diranno: o queste due i' che le vogliano? E noi gli si fa vedere!». La gita a Vaiano, con tante fermate per visitare ville, tabernacoli e cimiteri e una sosta nel prato di Parmigno per ascoltare una giovane coppia in costume che rievocava canzoni dell'epoca dei Medici ci era sembrata una passeggiata: «Se le gite con il CAI sono come quella noi si pigliano di tacco», diceva baldanzosa Roberta, ma io intuivo che come me era in ansia, e parlava così solo per farsi coraggio.

Entrammo in sede e la Signora Lina ci presentò a Foresto e a molti altri che ci accolsero con sorprendente familiarità.

Ci iscrivemmo all'associazione e anche alla classica traversata dall'Abetone al Lago Santo, in programma da lì ad una decina di giorni. Eravamo euforiche; io realizzavo il sogno di far parte del CAI, come confessai a Roberta, e lei “usciva dal guscio”.

Solo dopo quella prima gita sociale mi spiegò il significato di quel guscio. Roberta aveva concluso da poco più di un anno un ciclo di cure devastanti per debellare un cancro. Aveva visto la fine troppo vicina ed ora voleva vivere ad ogni costo, divertirsi, andare in montagna e conoscere gente nuova.

Era una compagna che in breve si circondò di tanti amici. La gita dall'Abetone al Lago Santo fu faticosissima, tanto che, quando ci presentammo di nuovo in sede molti si meravigliarono; avevano scommesso che “le Roberte” non le avrebbero riviste.

E invece passarono due anni esaltanti per entrambe. Roberta, con amici esperti, affrontò anche le rocce. Io intanto scoprivo ogni domenica itinerari nuovi che mi entusia-

smavano, instauravo belle amicizie mentre quella con Roberta, nonostante scegliesse spesso le ferrate, si incrementò. Ci sentivamo durante la settimana ed era come prolungare quelle belle gite in montagna.

Purtroppo il suo sogno naufragò inesorabilmente con una ricaduta nella terribile malattia che si era illusa di avere sconfitto.

Erano passati solo due anni, ma il rimpianto per quell'amica speciale fu unanime. Per me averla conosciuta, oltre all'opportunità di entrare a far parte del CAI, era stata soprattutto una gioiosa amicizia che aveva coinvolto anche le rispettive famiglie.

Sono passati 25 anni da quella sera nella quale salimmo insieme le scale della vecchia sede di via Ricasoli, ma io non posso pensare alla mia appartenenza al CAI senza associarla a Roberta. Lei era più giovane di me ed avrebbe potuto aspirare anche ai secondi 25 anni. Per me, non dico che è impossibile, ma molto improbabile. Questi 25 anni hanno significato tanto, sono stati una seconda giovinezza, un toccasana sia per il fisico che per la mente, che poi sono strettamente legati. La fatica di tante ore di cammino e di estenuanti salite mi piace definirla una “sana fatica”. L'alzarsi presto per andare in gita con gli amici, piuttosto che un sacrificio, è per me “un entusiasmante risveglio”.





IL CAI E MALAPARTE

Il 19 Luglio un'importante cerimonia al suo mausoleo

Articolo di Paola Fanfani

Quest'anno il comune di Prato ha ricordato i 60 anni della morte dello scrittore pratese, con diversi eventi. La nostra sezione ha partecipato in modo fattivo, ad uno di questi: la risistemazione del sentiero che porta proprio al mausoleo di Curzio Malaparte a Spazzavento sul monte le Coste.

Data l'importante ricorrenza, alla cerimonia ha partecipato un nutrito gruppo di nostri soci e simpatizzanti. La bella passeggiata è stata possibile grazie al lavoro di ripulitura e manutenzione fatta dal nostro presidente Fiorenzo Gei e dai suoi collaboratori.

Anche l'assessore Mangani, durante la cerimonia della posa della corona del comune di Prato ha voluto ringraziare pubblicamente la nostra sezione e in particolar modo Fiorenzo Gei per il grosso lavoro svolto, e per aver reso più facilmente accessibile tutta la zona.





CAI AL MARE

Tutti insieme appassionatamente sull'Isola del Giglio

Articolo di Rossana Melani

«Il CAI al mare?», «devo aver letto male». Invece no, è tutto vero: “Settimana nazionale dell'escursionismo sull'Arcipelago Toscano”. Il CAI Toscana ha richiesto alle sezioni della nostra regione di organizzare alcune escursioni sulle isole o sulla costa, e anche noi della “Bertini”, (in particolare Domenico e la sottoscritta, insieme alla sottosezione di Agliana ed alla sezione di Grosseto), abbiamo ideato un'uscita di tre giorni sull'isola del Giglio a fine aprile. Nonostante qualche comprensibile momento di confusione, visti i quasi 130 iscritti, («dov'è la mia camera?», «ma i biglietti dell'autobus chi li prende?»), tutto è andato splendidamente liscio, grazie alla comprensione dei partecipanti ed all'impegno dei coordinatori. Quello che si è radunato la mattina sul piazzale davanti al traghetto è stato a tutti gli effetti un piccolo spaccato della grande famiglia CAI; oltre alle tre sezioni organizzatrici erano infatti presenti soci CAI provenienti da svariate zone d'Italia, alcuni perfino da Reggio Calabria. Scesi a Giglio Porto, zaino leggero in spalla, abbiamo imboccato la bella mulattiera che sale costeggiando il mare fino a Giglio Castello, (avevamo in precedenza caricato e legato con corde i bagagli su un camioncino scoperto, per poi recuperarli nel pomeriggio a Campese, dove sono arrivati miracolosamente intatti). Particolarmente suggestiva è stata la visita al borgo fortificato di Castello, (baluardo nel passato contro le incursioni saracene data la posizione dominante sull'isola), praticamente a nostra esclusiva disposizione, essendo

ancora vuoto di turisti; lo abbiamo animato noi, girando per i vicoli, affacciandoci dai bastioni, comprando i primi souvenir.

Nel sole del primo pomeriggio siamo poi scesi sul versante di Campese, per un sentiero che tagliava i campi coltivati, in direzione della sua baia a mezza luna e del suo caratteristico faraglione. Faticosamente trovata sistemazione per tutti nelle camere degli unici tre alberghi aperti e concordato l'orario per la cena, ci siamo potuti consegnare al sacro relax: alcuni hanno percorso un breve sentiero affacciato sul mare per scoprire da vicino il faraglione, altri si sono “spiaggiati” a respirare la brezza marina, per poi goderci tutti assieme un ottimo aperitivo a base di vino bianco locale davanti ad un tramonto da cartolina.

La mattina seguente, visti il tempo un po' incerto ed il cielo imbronciato, siamo saliti a Castello con due autobus, quello di linea e uno noleggiato, («ma i biglietti chi li prende?»), per poi dirigerci verso il nord dell'isola a Punta Fenaio, (dove c'era un



faro, adesso stavano, ahimè lavorando per costruire un resort). Ricordo la suggestiva immagine di un serpentone di giacche colorate e zaini lungo 120 persone che si snodava in un paesaggio che, da silvestre, scendendo, diventava progressivamente marino: rocce, piante grasse fiorite, gabbiani e vento. Dopo aver indugiato un po' gustandoci il panorama siamo risaliti fino ad una pineta dove abbiamo mangiato i nostri panini; da quel punto ci siamo divisi in due gruppi: chi voleva tornare a Campese è sceso con gli amici di Grosseto e Agliana, mentre un gruppetto di circa cinquanta persone guidato dalla sottoscritta e da Domenico ha proseguito l'esplorazione. Nello specifico siamo risaliti sotto le mura di Castello attraverso un bel percorso incassato fra le vigne, per poi imboccare il sentiero che ci ha riportato a Campese, descrivendo una lunga curva. Durante il percorso abbiamo avuto la possibilità di approfondire la conoscenza con i soci delle altre sezioni, in particolare quelle di Corsico, Como, Reggio Calabria e Rieti: un atipico scambio di esperienze e di racconti di montagne, su un'isola con vista mare. Tornati all'albergo, uno sparuto gruppetto di coraggiosi si è infilato il costume e si è tuffato in acqua: era un po' freddina ma troppo invogliante. Ancora un aperitivo, un'ottima cena per poi riunirci tutti in un

salone per proiettare il giro già fatto e anticipare quello che ci sarebbe aspettato il giorno dopo, ma purtroppo la tecnologia ci ha tradito; i computer non collaboravano, (poco male, abbiamo fatto come una volta: abbiamo narrato a voce, siamo stati insieme e abbiamo socializzato).

Ultimo giorno, purtroppo! Anche il sole era un po' velato. Dopo colazione, abbiamo riaffidato i bagagli al camioncino scoperto, sperando di rivederli tutti e intatti, e siamo ritornati in bus a Castello. Stavolta però abbiamo preso la direzione sud, risalendo sul crinale dell'isola e percorrendolo quasi per intero: ci ha accolto uno spettacolo di fioriture di ogni colore, profumi e lo sguardo verso le isole in lontananza, anche verso il punto dove è naufragata la nave da crociera. Ridiscesi poi a Giglio Porto per una sinuosa mulattiera, e recuperati i bagagli "sani e salvi" abbiamo speso l'ultima ora prima che partisse il traghetto, scambiandoci indirizzi e-mail e numeri di cellulari, passeggiando fra le case e mangiando un gelato. In conclusione: quasi 130 persone e tutte contente dell'esperienza fatta e del luogo visitato, che molti scoprivano adesso per la prima volta.

«Il CAI al mare?», «si può fare».

«Il CAI tutti insieme e così tanti?», «Perché no»; è la condivisione che ci dà maggior stimolo per andare avanti.





LES CALANQUES

Le bianche pareti di calcare che si tuffano nel mare

Articolo e Foto di Stefano Cambi

È una calda mattina di primavera.

Lo scenario che appare ai nostri occhi è dominato da un solo colore: il blu con le sue diverse sfumature di celeste, turchese con qualche pennellata di verde smeraldo. Alla naturale bellezza del mare si aggiungono le bianche pareti di calcare che si tuffano in splendide calette dall'acqua trasparente.

Siamo nella calanque di Sormiou, un piccolo borgo francese alle porte di Marsiglia. Le pareti rocciose sono quelle delle ben note Calanques. Un nome conosciuto per le escursioni sui sentieri che percorrono buona parte delle insenature lungo il mare. Un luogo ancora più famoso per le straordinarie scalate su spettacolari scogliere a picco sul mare. Infatti, sono molti i nomi di alpinisti famosi che nei decenni scorsi hanno calcato la roccia delle Calanques: Gaston Rébuffat, Georges Livanos e Patrick Edlinger, solo per ricordarne alcuni. Dal 2012 l'area delle Calanques è diventata Parco Nazionale; le sue pareti sulla costa, da Marsiglia a Cassis, raggiungono una lunghezza di quasi 20 chilometri, comprendendo anche una delle falesie marine più alte d'Europa. Oltre al paesaggio, una delle caratteristiche delle Calanques è il vento, il Mistral, che soffia incessante per buona parte dell'anno, a volte con raffiche molto forti.

Era da tempo che Lorenzo ed io pensavamo di venire su queste pareti, dove la macchia mediterranea vive traendo vita dagli anfratti e dalle fessure della roccia

riscaldata da un caldo sole. Dopo una buona camminata giungiamo alla spiaggia di Sormiou e prendiamo il sentiero che dal mare porta alla base della parete che abbiamo deciso di scalare. Arrivati ci attende una sorpresa: "escalade interdite". Le parole non lasciano dubbi. Per educazione, evito di ripetere le parole espresse dopo aver visto il divieto di arrampicata. Ormai non ci resta che passare al piano B e cercare una scalata alternativa che troviamo con un altro itinerario nella stessa zona. Al termine, dopo una giornata passata in uno scenario spettacolare, si prova una bella sensazione di serenità.

L'indomani si parte a piedi da Cassis per andare a En Vau, secondo me la più bella insenatura delle Calanques.



Il sentiero alterna tratti panoramici sul mare ad altri nel bosco mediterraneo, compreso un tratto ripido su ghiaione "dolomitico".

Poi si entra nel sistema di calanchi che porta al mare. Ai lati, a qualche decina di metri dal sentiero, ci sono pareti alte un centinaio di metri con guglie, pinnacoli e alberelli che spuntano qua e là.

All'improvviso, dopo una svolta, ci appare la bellissima spiaggia di sassi bianchi racchiusa da due alte pareti. Ci prepariamo per la scalata indossando casco, imbracco, moschettoni, rinvii, cordini, protezioni mobili e iniziamo la salita. Procediamo con un primo tiro di corda, poi un secondo e un terzo, la spiaggia, vista poco prima al livello del mare, adesso, che rimane più in basso

di diverse decine di metri, ci appare ancora più bella.

È uno spettacolo di natura unico: il mare con le sfumature di più colori, i bagnanti sempre più piccoli a prendere il sole e forse a chiedersi il perché della nostra fatica, e noi, felici di essere su queste belle pareti di calcare. Proseguiamo con altri tiri di corda fino ad arrivare in cima. Lo scenario ai nostri occhi è meraviglioso, il contrasto dei colori ancor di più: è una scalata bella e divertente. Cosa chiedere di più. E dopo una bella stretta di mano con Lorenzo, non ci rimane che apprezzare il piacevole calore del sole e il magnifico panorama di queste splendide insenature strette tra pareti verticali.



10-12-2016 da Yahuu a Guugle ... a volte tornano...

Articolo e foto di CKY

Dieci anni fa scrivevo...

29-05-2006 Yahuu

"... Chissà se mai in tempi futuri niuno mai più calcherà i suoli da noi percorsi durante questa memorabile giornata.

Se mai ciò avvenisse, i nostri cuori gli saranno vicini e insieme a loro rivivremo l'indimenticabile emozione che li avvolgerà nel percorrere quelle incantate gallerie dalle pareti e pavimento adorne... ecc. ecc."

Invece ci siamo tornati in quella valle incantata, in quattro, due li per la prima volta, due presenti anche allora. Si perché come spesso avviene, i ricordi specialmente quelli brutti, col tempo perdono il loro mordente, la loro reale crudezza magicamente sfuma verso colori più tenui, verso dimensioni più umane, verso l'oblio del disagio patito. Insomma verso la voglia di tornarci. Con dieci anni di più ma evidentemente con meno cervellino di allora, perché...

"...L'ambiente adesso diventa chiaramente una condotta freatica collassata, infatti (specialmente visti da sotto) i numerosi blocchi di frana in bilico ovunque ci fanno riflettere sul proseguire o no. Decidiamo, senza soffrirne troppo che "chiude", pazzi si ma mica grulli!... ma l'aria viene da lì..."

Ricapitoliamo: siamo sotto quei massi "shangaicamente" incastrati tra loro, stupiti dal come diavolo avevamo fatto dieci anni fa ad arrivarci senza nemmeno una cordina di sicura, ma... miracolo! Quello che sembrava pazzesco allora diventa fattibile oggi. Giampa risale con un paio di fix la parete sana e ci apre la via per passare sopra la frana. Siamo

di nuovo in ambienti simili all'ultimo tratto che segue la sala "Pastamatic" e che ci hanno portato fin qua. Chiaramente tutto *ini*,



passaggini, biviattini, buchettini...

Da uno di questi *"ini"* in basso si intravede però un vuoto che non è per niente *"ino"*...

che la cosa cambi? Sotto di me alla base della condotta, da un altro **"ini"** Paolo smartellando allegramente fa diventare quell'**ino** almeno **"etto"**, e di là da questo passaggio si continua. Passiamo accanto ad un primo pozzo che prima o poi dovremo scendere e che probabilmente è quello che si intravede da sopra, ma abbiamo poco materiale e preferiamo continuare a spostarci in pianta. La condotta che seguiamo ci porta ad una sala. Ci tuffiamo nelle varie direzioni sperando di trovare il passaggio giusto, Paolo in basso si infogna in un meandro e rinuncia, Giampa ha sonno e rinuncia, in alto vicino alla volta occhieggia una **finestrina**. Alex mi fa da "ruvido scaleo" e mi infila in un ennesimo **"ino"**... parecchio **ino**.

Comunque passo e riesco a risalire fino ad una sala che comunica con sotto anche attraverso la **finestrina**... Mi guardo attorno... Azz! La cosa cambia davvero! Ho sulla destra in basso la bocca di un pozzo di una trentina di metri tondo tondo e tanto vuoto **"ONE"** in alto e di lato. Torno dai compagni con la notizia – non è che mi credano un granché, sono scettici... li stupirò con effetti speciali!

Recupero attraverso la **strettoina** la mia ferraglia e il materiale d'armo consentendo loro di raggiungermi attraverso la **finestrina**. Olé! Ci stiamo accingendo ad esplorare il ramo **"Guugle"**, inizino le danze!

Giudicato troppo **"allegro"** farlo in libera, mettiamo una corda sul traverso del pozzo-tondo, oltre questo, risalendo su un terrazzo* possiamo:

1. Andando verso destra aggirare in alto quel pozzo ed infiltrarci fra la parete ed un enorme blocco fino alla base di una saletta, risalirla sulla destra per alcuni metri siamo di nuovo alla base di un'altra molto più grande (sala Pisa 2050) ma non andiamo oltre. In alto sulla parete levigata (sembra un diaframma apertosi con la giunzione di due grandi ambienti) rimane inesplorato un finestrone merlettato attraverso il quale si illumina lontano, "un su" inarrivabile senza l'adeguata attrezzatura (e banane) che avevamo finito.

2. Al terrazzo* sopra il **"traverso allegro"** verso sinistra, ci possiamo infilare invece in un freatico ben sviluppato e articolato, arrivati ad un bivio, Giampa – *che adesso non ha più sonno* – prosegue in basso per un po' fino ad un pozzetto che lo ferma, noi dall'altro lato dopo un po' ci fermiamo invece davanti ad altri **"ini"** da allargare.

Solo con il rilievo steso potremo avere un'idea di ciò che rappresenta questa novità nell'insieme Squisio-Arbarix. Un bel risultato. Come è successo altre volte, cercando di chiudere capitoli aperti da anni e recuperare materiale da riportare a casina, ci si ritrova a portarcene altro e con la prospettiva di continuare a farlo... beh, meglio crescere che scemare, dicono i vecchi.



Il ritorno all'esterno:

All'andata siamo saggiamente passati dalla parte alta del percorso ad anello **"Scollimo-Mbuto-Natzgul"** e un po' per le banane ancora disponibili, un po' per la foga, tutto è andato per il meglio e a mezzogiorno circa eravamo già al traverso che porta alle zone nuove (eravamo entrati alle 10,28).

Al ritorno invece briachi di novità e di stanchezza abbiamo avuto invece la meravigliosa idea di passare da sotto, per il percorso Natzgul-PoLiPozzo-Maria Condotta-Tuono e su...

Minchia che cu...! Ah! Beata gioventù che se ne va.

Io e Paolo siamo riusciti ad uscirne solo sognandoci immersi dentro **una** Jacuzzi piena di Svitol (mmm... anzi... meglio **due**, mai fidarsi della stanchezza del kapo).



HA PIÙ DI 30 ANNI, MA LA VIVACITÀ DI UN BAMBINO.

Articolo di Enrico Lorenzoni e Paola Fanfani

Anche quest'anno si è svolta il 6 e 7 di maggio, la "XXXIII da Piazza a Piazza".

Questa ecomarcia è diventata per la nostra città un evento imperdibile. Circa 700 persone hanno affrontato, prima il versante che sale dal mausoleo di Malaparte, attraversa i Faggi di Javello, va verso il rifugio Pacini, transita dal tabernacolo di Gavigno, l'Alpe di Cavarzano per arrivare a Montepiano, ed eventualmente pernottare. Il giorno dopo sono ripartiti da Montepiano, per percorrere tutta la dorsale della Calvana e scendere poi a Prato. L'unica nota negativa è stato il tempo, che è stato freddo e piovoso. Ha bagnato tutti i partecipanti e reso infido il terreno.

Nonostante questo, un'umanità composita è passata sui nostri sentieri: i super allenati, ipertecnici che si segnano anche i tempi di percorrenza, per i quali è più un'impresa sportiva che una camminata; i podisti con attrezzatura leggera; i camminatori di tutte le domeniche, che conoscono a menadito tutti i sentieri della zona, comprese le possibili varianti



più o meno percorribili; gli alpinisti che si difendono in modo egregio, benché non sia la loro attività principale; gli speleologi, che si trovano eccezionalmente alla luce naturale; quelli che forse hanno partecipato solo per scommessa con se stessi o con gli amici; e quelli che hanno partecipato come per una normale routine.

Insomma, nonostante il cattivo tempo e la fatica, sulle facce delle persone, sia più giovani, che meno giovani, si leggeva comunque, una serenità bella e sincera.

Tanto e lungo è stato il lavoro di preparazione, tanti i soci che hanno collaborato a realizzare qualcosa di veramente bello e partecipato come da Piazza a Piazza, di cui andiamo giustamente orgogliosi.

Cercheremo sempre di migliorarci, perché il nostro impegno continui a far star bene le persone, facendole assaporare la soddisfazione delle cose ottenute con fatica, e apprezzare le piccole meraviglie che abbiamo intorno.





“Sui Sentieri della Memoria” ha compiuto 10 anni

Articolo di Liberta Stefani

Il 13 Novembre 2016 c'è stata la decima edizione di **“Sui Sentieri della Memoria”**. In quell'occasione, come dal 2009, ho dato il mio modesto contributo con una letterina da distribuire al pranzo per motivare al meglio la manifestazione e dare il benvenuto ai partecipanti. Per questo anniversario importante ho scritto quanto segue:

Si dice che a una certa età gli anni passano in fretta, ma questi ultimi dieci sono proprio volati. Pare ieri che gli amici podisti organizzarono la prima escursione dedicata alla memoria storica dei nostri monti. Andammo sul Poggio Castiglione e in Calvana nel novembre del 2006 ed io ero entusiasta.

Ho da sempre frequentato quella zona e pensavo di conoscerla bene. Non persi tempo, infatti, e raccontai quella prima escursione augurandomi avesse il seguito che gli organizzatori si prefiggevano. L'avevano organizzata con la determinazione di portare avanti un progetto che, oltre alla ricerca storica dei nostri monti, aveva il nobile scopo di ritrovarsi con i vari gruppi che compongono il nostro club almeno per una volta all'anno, tutti insieme per fare squadra, per conoscersi e per conoscere i monti che spalleggiano la nostra città.

Fu intelligente l'idea di ritrovarsi al ristorante “Da Pappa e Ciccia” per il pranzo.

Era il coronamento ad una mattinata che ci aveva visti ammirare con occhi diversi quei monti tanto familiari. Lo scopo era conoscere la storia e ognuno si era impegnato a raccontare all'altro quella che conosceva. Poi siamo passati ai monti intorno a Figline

e per me è stata ogni anno una scoperta. Ho visto crescere l'entusiasmo dei partecipanti come quello degli organizzatori che al Circolo di Figline ci aspettano ogni volta per il pranzo al quale collaborano loro stessi, che è sempre diverso, sempre buono e gratificante. Ma è comunque determinante l'atmosfera all'insegna dell'amicizia, dell'allegria e del piacere di stare insieme che si è di volta in volta rinnovata in questi dieci anni che sono davvero volati.

A me è piaciuto ricordare particolarmente il primo che è a sua volta già memoria storica. Auspicio di ritrovarsi insieme ancora per tanti anni con ogni stagione, con ogni condizione fisica che per molti di noi va naturalmente declinando, ma con lo stesso entusiasmo che in questi dieci anni ha visto una partecipazione sempre più numerosa. Un caloroso saluto a tutti.





Ora, con il senno di poi, posso dire che in quella prima volta in Calvana, oltre all'entusiasmo per una domenica diversa, ebbi la sensazione che non sarebbe stata fine a se stessa. C'era una determinazione negli organizzatori che poteva durare a lungo. Diversi fra loro avevano il sostegno della famiglia. Mogli e figli che non parteciparono alla camminata si impegnarono nelle varie mansioni per una buona riuscita della manifestazione. Se è vero com'è vero che dietro ad un grande uomo c'è sempre una grande donna, pensai fosse fondamentale il coinvolgimento delle famiglie. Quegli amici, infatti, dopo dieci anni sono ancora lì a collaborare con lo stesso entusiasmo pur di realizzare al meglio questa importante ricorrenza che si identifica con Figline e il suo circolo dove si svolge il pranzo. E per chiudere al meglio la giornata, negli ultimi anni si sono inventati una lotteria allegra e coinvolgente, un diversivo per rimanere insieme fino al tardo pomeriggio che, per essere la prima domenica di Novembre, è già sera.

Proprio un'importante festa di cui essere grati a chi l'organizza, ma anche a chi ogni volta è disponibile per rendere agibili e sicuri i sentieri, come a chi accompagna i vari gruppi su itinerari che sono tristemente testimoni dei tragici eventi accaduti sul finire della Seconda Guerra Mondiale. E infine un sentito grazie va a tutti gli escursionisti che con la loro partecipazione, oltre a ricordare e commemorare l'eccidio dei 29 Martiri impiccati a Figline per mano di un commando tedesco in ritirata, l'hanno resa, insieme a "Da Piazza a Piazza", il fiore all'occhiello della sezione CAI di Prato.



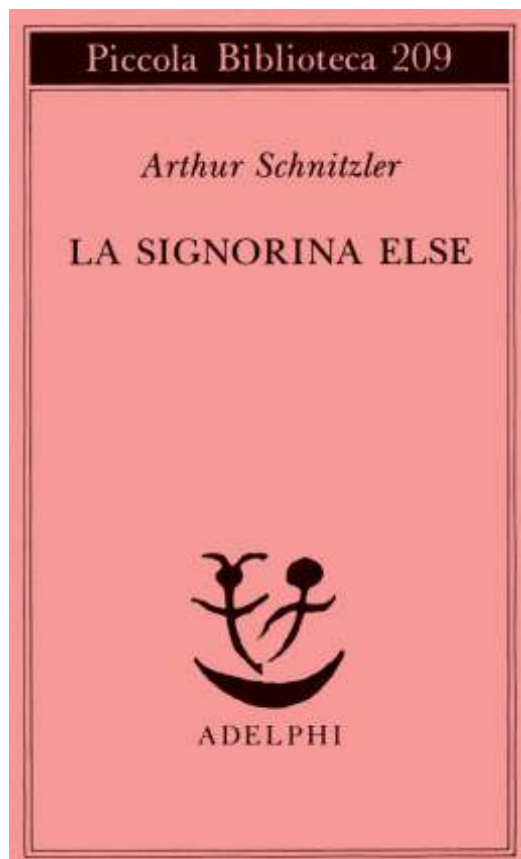
INVITO ALLA LETTURA... IN MONTAGNA!

Arthur Schnitzler e Dino Buzzati

Articolo di Giovanni Ravalli

"Che serata stupenda! Oggi sarebbe stato il tempo ideale per una gita al rifugio Rosetta. Il Cimon che si erge nel cielo è davvero superbo! - Ci saremmo messi in marcia alle cinque del mattino. All'inizio sarei stata male come al solito. Ma poi mi passa. Non c'è niente di più delizioso che camminare nella luce dell'alba". Questa è una delle numerose e pittoresche descrizioni del Cimon della Pala e delle vette vicine, che Schnitzler ci regala, riportando attraverso la tecnica narrativa del monologo interiore, il pensiero convulso di Else, villeggiante a San Martino di Castrozza ai primi del '900. Il celebre scrittore austriaco, (1862 – 1931), ambienta **La signorina Else**, pubblicato per la prima volta nel 1924, nella nota stazione di villeggiatura trentina, più precisamente presso l'Hotel Fratazza, dato alle fiamme come buona parte degli alberghi del paese dagli austriaci tra il 24 ed il 30 maggio del 1915, durante il primo conflitto mondiale. *"Sinistro e gigantesco, il Cimon, sembra che voglia cadermi addosso! Nel cielo non una stella. L'aria è come champagne. E che profumo sale dai prati!".* Arthur Schnitzler conosceva bene quelle visioni da cartolina, aveva frequentato infatti la principale località di accesso al gruppo delle Pale di San Martino, sviluppatasi in poche decine di anni grazie all'impulso turistico dato dai primi gruppi di alpinisti britannici, (è di John Ball la definizione di "Cervino delle Dolomiti" data al Cimon della Pala, seconda vetta per altezza del gruppo con i suoi 3184 metri) e divenuta una delle capitali della villeggiatura in montagna tra la fine del secolo XIX° e l'inizio del XX°. Nel romanzo tornano spesso

descrizioni delle Pale e dei boschi sottostanti all'imbrunire, immortalati come fossero cartoline o dipinti dell'epoca illuminati di rosa dall'ultimo sole, o dalla pallida luce bianca della luna appena sorta che ne allunga le ombre. Le cime dolomitiche sono un costante fondale romantico, dai toni drammatici, sul quale si dipanano le vicende tragiche di Else.





Di soli nove anni successivo è il primo romanzo di Dino Buzzati, (1906 – 1972), uscito con il titolo di **Barnabo delle montagne**, storia di un giovane guardiaboschi, ambientata in un immaginario paesaggio dolomitico, ideato e descritto però in maniera dettagliata e precisa, alla luce della notoria passione per la montagna dell'autore, nato poco fuori Belluno. *"La spianata è a mezzo-giorno, tranquilla; il bosco ogni tanto mormora e si vedono benissimo tutte le grandi crode. Oggi sono bianche, e candide nubi vi lasciano qua e là delle ombre: le tre punte di San Nicola, la Croda dei Marden, il Baston del Re e più a destra, andando da Ovest a Est, sempre sulla medesima cresta, il Palazzo, la Cima della Polveriera e, ancora in fondo, il profilo della Pagossa. Sopra tutti, con delle strisce di neve, la Cima Alta e i Lastoni di Mezzo, che sembrano quattro strettissimi campanili"*. L'ambientazione, che solo nei nomi di fantasia è creazione di Buzzati, in realtà rimanda decisamente alle vette dolomitiche; in particolare le Pale di San Martino, la Schiara e la Croda da Lago, sulla cui cima sono state disperse le sue ceneri, (quest'ultima fu anche l'ultima cima che raggiunse lo scrittore nel 1966 in occasione del suo sessantesimo compleanno). Nel romanzo si colgono già tutte le tematiche che saranno sviluppate in maniera compiuta lungo tutta l'opera narrativa di Buzzati, (ma anche nei suoi dipinti che ripropongono sovente i profili delle cime stilizzati in maniera quasi antropomorfa); in particolare il sentimento dell'attesa, dello scorrere del tempo, amplificato dal succedersi delle stagioni, così come la corruzione fisica e morale dell'uomo e di tutte le sue opere, in contrasto con l'immutabilità del paesaggio montano, muto testimone delle alterne vicende umane. *"Barnabo non vede l'ora di arrivare alle rocce, di vedere com'è questa pazzia. Sempre su, per i faticosi ghiaioni, nell'ombra fresca della mattina. Ogni tanto si guarda in alto. Roccioni altissimi, costoni franati, lunghi spacchi tenebrosi che mandano gelidi soffi. Nessuno dei due sa parlare"*. Se la descrizione

dettagliata dell'ambiente evidenzia la pratica dell'autore con questi terreni, la prosa fatta di frasi brevissime richiama l'eccitazione che si prova nel raggiungere una cima difficile. In Buzzati le montagne possiedono respiro e sguardo quasi umani; la descrizione della natura, iperrealistica e dettagliata, avviene però sempre attraverso il filtro del fantastico, del mistero, interponendo quella distanza tra realtà e rappresentazione narrativa che sarà sempre presente in Buzzati.





I FRANCIGENI

Articolo di Cinzia Bacci

A partire dal 2017 la nostra sezione si è arricchita di un nuovo gruppo, i Francigeni, che con soddisfazione hanno iniziato la loro attività.

Nasce tutto un po' per caso, una sera in sezione ".... ma perchè non ci facciamo un giro sulla via Francigena, io un po' la conosco... è bella, si sta qualche giorno assieme, si dorme dalle monache come i pellegrini...".

Invece quella che doveva essere una gita di qualche giorno è diventata - grazie al sostegno di Fiorenzo Gei, che non è mai venuto meno in nessuna occasione - un impegno portato avanti con entusiasmo per tutto l'anno; che ha visto formarsi, non senza qualche inciampo, un bel gruppo affiatato, e l'arrivo di tanti nuovi amici della sezione.

Ci siamo mossi da San Gimignano e passo dopo passo siamo arrivati a Viterbo.

Passo dopo passo entro la fine dell'anno arriveremo in San Pietro a Roma e poi passo

dopo passo ovunque ci sia una via o un sentiero da percorrere, condividendo con i compagni oltre al cammino anche e soprattutto la gioia, lo stupore, la curiosità e le aspettative, a volte disattese, che fanno parte del bagaglio del viandante.

Siamo partiti ogni volta con uno zaino pieno di vestiti e cibo e siamo sempre tornati con uno zaino pieno di ricordi ed emozioni.



CAMMINA CON NOI

Con questa iniziativa i Francigeni del CAI PRATO intendono dare a tutti la possibilità di iniziare la splendida abitudine del camminare, all'aria aperta ed in compagnia per moltiplicarne i benefici effetti sul corpo e sullo spirito, perchè camminare è il modo più bello per ascoltare il mondo.



Gruppo
I Francigeni

Ogni mercoledì sera alle 19.30 appuntamento presso il parcheggio fronte piscina del viale Galilei.





**E TUTTO QUELLO CHE
AIUTA A SALIRE!!**

**sconto soci C.A.I.
e altri gruppi Trekking**

NUOVO NEGOZIO
via Maragliano 30

**MARMOT - BLACK DIAMOND - METOLIUS - PETZL - BEAL - 5.10 - BOREAL
LA SPORTIVA - AKU - SCARPA - CAMP - SALEWA - AUSTRIALPIN - LOWE ALPINE
JULBO - CHARLET MOSER - MOUNTAIN HARDWEAR - ROCKEMPIRE - TRANGO
DOGMA - MAMMUT - OSPREY - MONTURA - SMARTWOOL**

CLIMB PER LA MONTAGNA
VIA MARAGLIANO 30 FIRENZE - TEL E FAX 055-3245074
www.climbfirenze.com - info@climbfirenze.com

A photograph showing two hikers on a rocky mountain peak. One hiker in a bright yellow jacket is crouching down, while the other in a blue jacket stands nearby. The background shows a vast mountain range under a clear sky.

LE CIME GARNERONE salite camminando (o quasi)

Articolo di Enzo Maestripietri - Foto di Paolo Mazzoni

Supponiamo che, da escursionisti consumati ma senza velleità alpinistiche, si desideri, come capita a tanti appassionati di montagna un po' vecchio stile, salire tutte le cime più alte di un gruppo montuoso: ad esempio delle Alpi Apuane. In questo progetto si è già molto avanti: naturalmente si è già stati sul Pisanino, il tetto delle Apuane, meglio se dalla val Serenaia per la Bagola Bianca; si è salito il Cavallo, meglio se in traversata da Foce di Cardeto a Forcella di Porta; e si è già messo piede anche su quello che in genere è considerato l'ultimo baluardo: il Contrario, di cui si sarà effettuata la classica cavalcata di cresta tra Passo delle Pecore (più precisamente Foce di M. Contrario) e Foce di M. Cavallo, magari continuando poi con la cresta Ovest del Cavallo e la sua cresta sommitale.

A questo punto ci si guarda in giro e si ritorna a consultare guide e carte; e l'attenzione cade su due cime alte e importanti che non abbiamo mai calcato: l'Alto di Sella e il Monte Garnerone. Dell'Alto di Sella parleremo forse un'altra volta; del Garnerone, situato tra Pizzo d'Uccello e Grondilice, si sa che è costituito da tre cime vicine di altezza simile, con quota massima di 1739 m per la cima Sud; si sa però anche che fa parte, costituendone il punto più alto, di una classica ma alpinistica traversata di cresta che inizia a Foce di Giovo e finisce a Foce Garnerone, con difficoltà discontinue fino al III: III anche nella salita alla cima Nord (un cammino di pochi metri) e poi in quella alla cima Sud, nella quale si trova un altro cammino che anzi è forse il tratto più impegnativo di tutta la traversata: nei primi metri anche qualcosa di più che III.

Allora, ormai presi dallo sconforto, si deve concludere che questo Garnerone è inavvicinabile per gli escursionisti, e rinunciarvi?

la risposta è no, perché esiste un modo non solo per salirne il punto più alto ma perfino per traversarne tutte le tre cime senza bisogno di corda né di manovre alpinistiche. La chiave è una facile cengia, di cui parla la guida CAI-TCI (it. 11a), che consente di passare da un versante all'altro della cima Garnerone Sud evitandone il cammino chiave. Ma andiamo per ordine, prima descrivendo una gita fatta recentemente da chi scrive e dai suoi amici, per la quale si rimanda anche agli album fotografici di Paolo Mazzoni (<https://paolomazzoni.wordpress.com>) alla data 21/5/2017; e poi consigliandola ai lettori con qualche opportuna rettifica.

In primo luogo noi siamo giunti a Foce Garnerone partendo dal vecchio e abbandonato rifugio Donegani, situato appena sopra la strada marmifera che collega l'attuale rifugio Donegani e il rifugio Orto di Donna alla ex cava 27. Dal rifugio in rovina siamo saliti su tracce fino a incrociare il sentiero 179 proveniente da Foce di Giovo; al di sopra, in ambiente aperto e suggestivo, si sale senza



Foce Garnerone. La via di salita è dietro questo gendarme



difficoltà alla Foce, ben visibile in alto, seguendo alcuni ometti o anche, se non si trovano, come meglio si può. A destra della Foce (Nord) incombe poco sopra la cima Garnerone Sud, la più alta: si sale per pochi metri una paretina ripida ma solida di I+; al suo termine si cammina con attenzione su una specie di piano inclinato con sassi smossi fino a raggiungere il filo di cresta; lo si segue a sinistra per pochi passi un po' aerei; si raggiunge un'altra specie di ripiano, dal quale ci si guarda intorno: pochi metri sopra a destra si trova la cima; verso sinistra inizia la cengia che ci tornerà utile tra qualche minuto; di fronte si nota un facile scalino roccioso che ci fa guadagnare un paio di metri di quota e ci apre la strada, facile ma ancora tra sassi mobili, fino alla vetta, che si trova a destra a pochi passi. In vetta possiamo osservare con curiosità lo sbocco (un vero e proprio buco) del famigerato camino che sale dal versante Nord. Ora torniamo, prestando attenzione ai sassi mobili, al ripiano sottostante, e qui pieghiamo bruscamente a destra sulla cengia già individuata, che dopo pochi metri né difficili né esposti ci porta ad affacciarsi sull'opposto versante della cima Garnerone Sud: un minuscolo, caratteristico e sospeso anfiteatro erboso al piede di una paretina verticale nel cui centro si apre il famoso camino, o meglio due camini che più su si riuniscono al di sopra di un roccione.

La cengia termina su lastroni inclinati da scendere verso destra con attenzione fino ai piedi della paretina; costeggiandola senza allontanarsene troppo si risale di là su paleo



La cresta e la paretina della cima Sud

fino a riprendere il filo di cresta verso la cima Garnerone centrale e quella Nord: "terreno facile ma molto rotto", scrive la guida CAI-TCI; e anche esposto. Si percorre la cresta con molta cautela ma senza vere difficoltà salvo un passaggio che forse è di I+; scesi a una sella si sale infine un dosso elementare fino alla cima centrale. Ora si continua su una breve cresta con caratteristiche simili alla precedente; ma per giunta essa termina a strapiombo sulla sella successiva, in maniera che, per metterci piede, bisogna scendere a sinistra per qualche metro su placche delicate fino a trovare un passaggio (un masso appoggiato all'orlo del bordo roccioso) che consente finalmente di toccare terreno riposante. Ora siamo alla sella tra le cime Garnerone centrale e Nord, e da qui saliamo senza alcuna difficoltà a quest'ultima: abbiamo così salito le tre cime Garnerone effettuandone la traversata. Ritornati alla sella, si potrebbe anche scendere il pendio di sinistra (lato val Serenaia) confluenso così nella via di salita a Foce Garnerone; ma noi abbiamo sceso il largo e facile canale di destra (lato Vinca) fino a raggiungere la cengia del Garnerone o dei Cacciatori: è un camminamento, in genere largo e poco esposto, ben noto agli escursionisti e ora anche segnato di blu, che collega tra di loro il sentiero 37 ai piedi del canale del Gobbo e il sentiero 186 poco sotto la Finestra del Grondilice; noi l'abbiamo percorsa in discesa fino al sentiero 37 con il quale siamo saliti a Foce di Giovo e poi scesi al rifugio Donegani dal quale eravamo partiti; ma si poteva anche, e sarebbe stato forse più breve e



La cengia

meno faticoso, percorrerla in salita e poi raggiungere la Finestra del Grondilice, da cui poi tornare in val Serenaia per itinerari ben noti.

E ora ecco il consiglio ai lettori, o meglio a quelli tra di loro che siano escursionisti esperti e pratici di terreno apuano: questa gita è meglio farla all'inverso, perché così si affrontano in salita i tratti più impegnativi: le placche delicate appena sopra la sella tra le cime Nord e centrale, che è forse il passaggio più difficile di tutti, e la cresta rotta ed esposta tra le tre cime; d'altra parte, in questa direzione le discese dalle cime Nord e centrale restano elementari, e quella dalla cima Sud la si può fare sciolti senza speciali problemi. E quindi la gita, per riassumere, può essere la seguente: che si provenga dal basso o dall'alto, da Vinca o dal rifugio Donegani in val Serenaia, si percorre la cengia del Garnerone fino a individuare il largo canale di salita: se la si sta salendo, poco prima si trovano, a destra della cengia cioè a valle, le sommità della Torre Torracca (1504 m) e più avanti della Torre Mozza (1540 m); appena superata quest'ultima (che, come la Torre Torracca, si può facilmente salire con brevissima digressione) ci si trova nel largo invaso oltre il quale si nota la Torre Calderone (1625 m) situata a monte della cengia: la quota è circa 1550 m. Si risale facilmente il largo invaso o canale per meno di 200 metri, stando di preferenza ai lati per evitarne i sassi e le ghiaie; giunti alla sella d'uscita si sale a sinistra la cima Garnerone Nord; tornati alla sella si sale alla cresta verso la cima centrale, individuando, un po' a destra del filo che qui

strapiomba, il punto dove salire alle placche che consentono di guadagnare la cresta; la si percorre con molta attenzione e si sale alla cima centrale, dalla quale si scende in modo elementare alla sella successiva; si sale ora con altrettanta attenzione la cresta fino ai piedi della cima Sud, si scende a costeggiarne la paretina e si risale di là alla cengia che ne consente l'aggiramento; raggiunto il ripiano sull'altro lato si piega seccamente a sinistra e si sale alla vetta; tornati al ripiano si prosegue verso la Foce Garnerone percorrendo pochi metri di cresta un po' aerei; si piega a destra su un piano inclinato cosparso di sassi mobili e ci si affaccia sulla paretina di I+, che si scende con attenzione ma su roccia sicura fino alla Foce. Dalla Foce si cala al sentiero 179 sottostante; ma si può anche proseguire sulla bella cresta NO del Grondilice (un passo di II) fino alla vetta, e da lì scendere per la sua via normale fino alla Finestra del Grondilice.

Se, da escursionisti esperti, si ha vera pratica di Alpi Apuane, ad esempio avendo già effettuato senza problemi le gite citate all'inizio, l'attrezzatura alpinistica non serve eccetto il casco; se invece non si è avvezzi a questi terreni è bene tenersene alla larga o magari cominciare a conoscerli salendo andata e ritorno, con un amico esperto, la cima Garnerone Sud: ascensione relativamente agevole, breve, e soprattutto su roccia buona nei punti dove è richiesto qualche impegno, e che porta pur sempre sulla cima più alta del Garnerone con difficoltà modeste paragonabili a quelle della via normale al Grondilice.



Il Canale di discesa (destra) e il passaggio per salire alle placche.



PAOLO MASI FACEVA...

I ricordi di Riccardo Barni

Articolo di Riccardo Barni

Paolo non era un vecchio del CAI, era una specie di vocazione adulta, non era venuto su dal vivaio dei ragazzi del “dopo Primi” e ...in fondo rimase un outsider, oltre al CAI aveva altri interessi, ma non è il caso di essere gelosi..

Noi a Prato non gli si bastava, noi si vedeva la metà di Paolo.

Aveva una vita parallela a Quercianella dove aveva messo su il Circolo nautico, con gare di vela, locali attrezzati, feste, tornei di burraco ecc. ... stavano per farlo sindaco!

Il mio primo ricordo alla Cascina di Spedaletto ritto sul piolino della sbarra col cappello da marinaio alla prima “Marcia dei Giganti”, poi, poi ...i ricordi...

- in settimana vengo da te
- va bene, in macchina o in treno?
- No, in bici...
- Fa' te...! Ma telefonami quando sei a Calafuria, preparo...
- Non preparare troppa roba...
- Te non ci pensare...

Arrivavo, doccia nel bagnetto esterno estivo, spaghetto al pomodoro dell'orto espresso, insalata fresca sempre dell'orto, du' bracioline all'olio, pesche sempre dell'orto ...pennichella e poi alla Stazione...

Naturalmente si mangiava parlando del CAI, del lavoro che fu, della travagliata storia della seconda moglie, Vittoria, del club nautico... poi cominciava il “Ti rihordi”

...e di quella volta sulla “coltella del Balzo Nero” che feci tutta a cavalcioni per paura di andare di sotto, salvo vedere che sotto c'era il prato a un metro, appena la nebbia spari...

...e di quella volta a Corte in Corsica che si invitò il suo amico l'Abate Prescelti a cena che chiese bistecca e Chianti per tutti e ci bastò appena i soldi di tutta la vacanza...

...e di quella volta a Firenze dall'editore della prima edizione della Carta che mi telefonò chiedendomi di non riportarcelo perché sennò falliva, “tirati come lui un'ho mai trovati...!”

...e di quella volta che scendendo dal Libro Aperto: -fate per bene non mi fate correre, se casco mi ci vuole l'impresa Magni per aspirarmi...-

...e di quella volta che alle “Grotte di Frasassi” mi consegnò il cugino omonimo CIECO dicendogli: -vai con lui, Primitivo, mettilgli una mano sulla spalla, te le racconta lui...

...e di quella volta che mi spiegò come fare e non pagare le tasse e restare in regola...
...alla stazione, poi, immancabile la commo-
zione parlando della prima moglie Gloria...

Ma soprattutto ricordo Paolone che FACEVA, era modesto: - tanto un gliene frega a nessuno, diceva - ma FACEVA, realizzava tutto da se' con le istruzioni scritte minuziosamente a mano per ogni cosa da fare, come i piani della Marcia dei Giganti, o per il Da Piazza a Piazza o il recupero di Casa Bastone...

Gli ultimi anni ha vissuto in un castello autocostruito, un casotto di legno con incredibile vista mare, il sogno di tutti, pieno di trovate ingegnose, la sedia con le rotelline per non alzarsi, gli specchi per vedere la tv da tutte le stanze, il computer indispensabile ultimo legame col mondo... fuori dal terrazzino panoramico i vassoi per gli uccelli con tanto di tubo e imbuto per farci arrivare il mangime...

...i ricordi vengono a galla a getto continuo... sento la sua mancanza ...ma mi pare che lui ci sia sempre dalla tanta roba che “mi rihordo.

IL PICCO DI VALLANDRO

per il canalone N fra Picco e Castello Glanvèll

Articolo e Foto di Paolo Mazzoni

Il Picco di Vallandro (Dürrenstein in tedesco) è una bellissima montagna delle Dolomiti di Braies che sovrasta l'amana e celeberrima conca prativa di Pratopiazza/Plätzwiese. Per la bellezza del panorama che se ne gode, la comodità d'accesso e la facilità della via normale, la sua vetta (2839 m) è una delle più frequentate delle intere Dolomiti. Ogni anno, in luglio e agosto, durante le giornate di bel tempo, si contano a centinaia gli escursionisti che salgono in auto o in pullman da Ponticello/Brücke a Pratopiazza e da lì affrontano i circa 850 metri di dislivello su comodo sentiero segnato che li separa dalla cima (con solo un breve passaggio attrezzato proprio sotto la vetta).

Ma, come ogni montagna che si rispetti, anche il tranquillo Picco di Vallandro ha una faccia meno bonaria e, agli occhi dell'escursionista esigente, assai più accattivante. Si tratta dei ripidi pendii che la montagna rivolge verso nord, in direzione del Gruppo del Serla e della Pusteria.

Nell'agosto 2016 chi scrive, in compagnia di Paolo Brachi e di altri tre amici, ha salito il Picco di Vallandro da questo versante per una via raramente ripetuta e poco descritta, se non in modo lacunoso (vedi le considerazioni fatte a proposito della bibliografia esistente). Una via, comunque, di eccezionale interesse per l'ambiente grandioso e solitario, con difficoltà tecniche pressoché nulle ma su terreno costantemente infido e delicato.

L'itinerario. Dal parcheggio di Pratopiazza ci si dirige agli alberghi e, dietro di questi, si prende il sentiero 40. Poco dopo a un bivio (20min dal parcheggio) si va a sinistra sul 40A verso la Flodige Sattel. Questo sentiero, che è anche Alta Via delle Dolomiti n° 3, è un

bellissimo percorso che si snoda ai piedi dei versanti SW, W e N delle fiabesche formazioni rocciose del complesso occidentale del Picco, una serie di torri e pinnacoli arditi che formano il Castello Glanvèll. Il sentiero percorre un lungo semicerchio fra prati, ghiaioni e rado bosco, in un alternarsi di continui saliscendi e con un breve tratto attrezzato. In prossimità di un caratteristico



L'inizio del canale.
Sul fondo il Gruppo del Serla.

sperone sulla cresta W del Castello Glanvèll si raggiunge la Forcella della Chiesa/Kirchler Scharte (1h20), con alla sinistra, poco lontano dal sentiero, il modesto rilievo delle Rocce della Chiesa/Kirchler Schroppen, con piccola croce sommitale. Con un'ultima discesa in lieve pendenza su ghiaione, ai piedi delle pareti, si tocca un modesto valico in corrispondenza di un costone con mughi (2171 m, 20min). Dovrebbe trattarsi di quella che in italiano (e secondo alcune fonti) si chiama Forcella Vallettina, mentre la Flodige Sattel (che in italiano non avrebbe una traduzione



propria) è poco più avanti, fra la Punta di Serla e un rilievo secondario. In ogni modo, una cosa è certa: è questo il punto di partenza del nostro itinerario. Da qui infatti vediamo finalmente verso nord il nostro canalone, un'ampia fenditura detritica fra le pareti N del Picco a sinistra e il Castello Glanvell a destra.



Il canale fra Picco e Castello Glanvell

Si comincia a salire dapprima sul costone barancioso per poi entrare nel canale, all'inizio ampio e poco ripido. Si procede con grande attenzione e senza via obbligata sul terreno cosparso di massi e detrito che ben presto diventa delicato, faticoso e infido, via via più ripido (qualche passaggio di I grado). Il canale inizia a restringersi. Si incontrano lingue di neve, che si costeggiano.



Il punto più ripido nei pressi della Forcella Glanvell

In corrispondenza di una strozzatura il terreno è ancora più delicato del solito, occorre raddoppiare la cautela. Non molto distante dall'uscita, dove il canale si biforca e si fa ancora più ripido, prendiamo il ramo di destra che sembra il principale e il più diretto. Si raggiunge finalmente un alto valico (ometto): si tratta della Forcella Glanvell (2h dall'attacco del canalone).



Forcella Glanvell

Dalla forcella si sale un pendio a sinistra, si raggiunge un modesto valico intermedio e, per breve ma molto aereo passaggio per cresta, si raggiunge un breve canalino franoso non esposto.

Da qui, discendendo pochi metri e poi con breve salita a sinistra si tocca infine un'altra minuscola sella situata anch'essa sulla cresta spartiacque fra il Picco di Vallandro e il Castello Glanvell: si tratta della Forcella del Picco (ometto; 20min). Si risale ancora a sinistra per pochi metri fino a un nuovo varco fra le rocce, da cui si scende qualche metro addossati alla parete fino ai piedi di un angusto canalino di rocce biancastre, ben riconoscibile perché chiuso in alto da un masso incastrato a mo' di finestra. Questo canalino si rivela tecnicamente facile ma di roccia davvero pessima, che si sbriciola sotto i nostri piedi. Raggiunta con attenzione la 'finestra' (20min), ci si affaccia sull'ultima parte del percorso: dapprima in salita per pochi metri (delicato), poi un traverso su ghiaie instabili e infine un ultimo canale giallastro di fronte a noi.



L'ambiente fra le due forcelle

Superato il traverso e salito anche l'ultimo canale ripido e detritico, siamo finalmente fuori dalle difficoltà, sulla spalla SW del Picco di Vallandro (ometto all'uscita; 20min).



L'ultimo canale dall'uscita sulla spalla SW

Da qui non ci resta che raggiungere, su terreno banale, il sentiero della via normale e quindi arrivare alla croce di vetta (2839 m, 20min). Dalla cima, il ritorno a Pratopiazza per la via normale è una piacevole passeggiata in discesa (1h20).

Un'escursione da affrontare esclusivamente con certezza di tempo stabile e visibilità perfetta. Dislivello totale: 1100 m circa - Tempo: prevedere almeno 8 ore totali comprese le soste - Difficoltà: EE+ su terreno costantemente detritico e delicato. Indispensabile il casco



Cima del Picco di Vallandro

Cartografia Tabacco, f. 10

Bibliografia

A. Berti, *Dolomiti Orientali*, CAI-TCI, 1971, vol. I parte I, p. 332 (il nostro itinerario non è da identificarsi con la via per il canalone NNE ma con i brevi cenni "per forcella del Picco", itinerario che però risale al 1924).

P. Bonetti-P. Lazzarin, *Il grande libro dei sentieri selvaggi*, Zanichelli, 1996, pp. 78-81 (l'itinerario è descritto in senso inverso e sul terreno risulta a mio avviso non molto chiaro).

P. Beltrame, *Dolomiti - Croda Rossa d'Ampezzo*, M. Beltrame ed., 2008, pp. 233-235 (descrizione accurata, che però diventa ambigua e confusa in uno dei punti decisivi, nella parte alta del canalone).

Foto commentate della nostra escursione si trovano nella mia pagina Flickr; il link all'album (alla data del 7.08.2016) è raggiungibile dal sito:

paolomazzoni.wordpress.com



LETTERA AI CORSISTI

Riflessioni sul primo corso di ferrate appena concluso.

Articolo di Enrico Aiazzi - Foto di Domenico Nappo

Anche quest'anno il gruppo escursionistico del Cai di Prato ha organizzato e realizzato un corso sulla progressione in ferrata.

Per il 2017 abbiamo scelto una versione soft, cioè molto più concentrata in quanto dedicata unicamente ai percorsi in ferrata: è nato così il 1° corso monotematico sulle ferrate.

Questa modalità, prevista nelle procedure nazionali sui corsi di escursionismo, consente di sviluppare il corso dedicando tutte le uscite alla progressione in ferrata riducendo così l'impegno degli istruttori, degli amici che ogni volta si prestano ad accompagnare i corsisti nei vari percorsi ed uscite del corso nonché degli allievi stessi.

Personalmente ritengo che questa formula, a cui si dovrebbe accompagnare una maggior elasticità nella definizione del rapporto fra titolati accompagnatori ed allievi, possa essere vincente sotto molti aspetti a partire dal fatto che consente una "ripetizione" annuale senza stressare la sezione con impegni eccessivi, consentendo comunque al contempo la necessaria formazione dei corsisti e quindi avvicinando alla montagna ed ad un suo particolare tipo di frequentazione, come sono le vie ferrate, un maggior numero di persone. Cosa che è poi lo scopo principale dei nostri corsi.

Ogni corso riserva, per chi come me si può definire "malato di montagna", sempre grandi emozioni e sensazioni, tutte molto piacevoli. Accompagnare su sentieri attrezzati, quindi non alla portata di tutti, escursionisti che non li hanno mai visitati, vedere le loro "preoccupazioni", la fatica e l'impegno ma, alla fine la soddisfazione della riuscita e ascoltare i commenti circa la bellezza dei luoghi percorsi, citando una nota pubblicità "non ha prezzo".

A questa edizione, inoltre, possiamo aggiungere il piacere di vedere un gruppo di persone ben affiatato, quasi come se fossero tutti amici da sempre.

Il corso di quest'anno ha visto la prima uscita

nella palestra di roccia di Monsummano, dove si sono illustrati i nodi fondamentali, l'imbracco e come si indossa, il set da ferrata e la sua funzionalità, l'uso del casco e quindi la progressione (simulata) su ferrata e corda fissa, e poi la prima esperienza sulla roccia, che pare abbia soddisfatto tutti. Per finire la conclusione tipo di un'uscita del Club Alpino: cioè davanti ad una birra ghiacciata o un bel gelato.

Per la seconda uscita ci siamo invece diretti alla ferrata del Forato, partendo da Stazzema. Percorso standard per i nostri corsi. Dopo la ferrata ed il classico passaggio sull'arco, dove abbiamo trovato gli amici del Cai del Valdarno che "scendevano" in corda doppia, abbiamo concluso la giornata con un buon pranzo da Ermete e gelato a Ripa; non potevamo mancare. Alla terza uscita, che secondo il parere dei corsisti è stata la più apprezzata, siamo andati sulla ferrata degli alpini alla pietra di Bismantova. Ambiente unico, dove il percorso con saliscendi e finale su paretina con staffe ha, da una parte preoccupato, ma anche entusiasmato e gratificato allievi e accompagnatori.



Anche in questo caso ci siamo adattati alle tradizioni locali, chiudendo la giornata con gnocco fritto e lambrusco.

Ultima uscita, in concomitanza con la gita sezionale, nelle piccole dolomiti sul sentiero che tocca il Cornetto e Baffelan, con salita alla cima del Cornetto. Questa escursione è stata propedeutica anche perché ha pienamente dato prova di quanto sia necessario sempre verificare i bollettini meteo. Adattarsi anche a cambiare percorso (abbiamo effettuato l'escursione al contrario per salire al Cornetto nel pomeriggio in condizioni di tempo buono) e anche saper rinunciare a qualcosa per la sicurezza di tutti (non siamo saliti sul Baffelan seppure prevista da programma). In questa occasione ho verificato con molto piacere che nessuno si è tirato indietro e che tutti erano attrezzati, anche mentalmente per una escursione inizialmente bagnata.



Anche le lezioni teoriche si sono rivelate, come sempre molto interessanti, partecipate e attentamente seguite. Per questo ringrazio infinitamente Sergio Pacinotti e Andrea Baldini per l'ormai consolidata professionalità con cui hanno trattato gli argomenti affidati e per la loro sempre sincera disponibilità.

Voglio anche ringraziare gli amici di Agliana ed in particolare Fabrizio per aver attrezzato e messo anche a nostra disposizione il tratto di palestra su cui era stata montata la ferrata "dimostrativa".

Come ogni anno devo ringraziare tutti gli amici ASE e non titolati che con la loro gratuita partecipazione e professionalità consentono la realizzazione di questi corsi. Dedicano ore del proprio tempo, che spesso sottraggono alla famiglia, per pura passione e amicizia. Quindi grazie: Domenico, Rossana, Stefano, Luca, Roberto, Simone, Andrea, Marino, Bruno, Filippo, Francesca, Simona, Fabio, Stefano.

Ma il nostro GRAZIE più grande va ai partecipanti del I° corso Monotematico sulle ferrate 2017: Adriana, Martina, Monica, Evelin, Virginia, Paolo D., Leonardo, Jaison, Alessio, Roberto, Paolo M., Giovanni, Paolo R., Riccardo.

Siete un bel gruppo, con voi ci siamo divertiti e questo mi ha fatto maggiormente apprezzare l'attività svolta. Come per ogni corso, alcuni rimangono e diventano assidui frequentatori delle nostre uscite, o entrano a far parte di altri gruppi della sezione, altri, purtroppo si perdono. Restano comunque, nel nostro bagaglio, le giornate ed i percorsi fatti insieme.

Personalmente spero di rivedervi tutti a settembre, un po' perché confido che il gruppo escursionistico vi abbia trasmesso parte della nostra passione e un po' perché abbiamo in sospeso, come promesso, la salita al Pizzo di Uccello (o in alternativa la ferrata di Focè Sigglioli) e la salita alla Pania della Croce dalla Cresta est; roba da fare a settembre/ottobre.

PS I corsi, è cosa ormai certa, sono una delle principali risorse della sezione, non già per un fatto economico, ma umano. Avvicinano nuovi amanti della montagna, spesso giovani, al CAI, consentendo un necessario ricambio generazionale e permettono di frequentare questi ambienti in modo consapevole e, per quanto possibile, sicuro.

Grazie di nuovo a tutti, vi aspettiamo nel 2018.



VERSI NOTTURNI

ricordi in rima della notturna al Corno alle Scale del luglio 2017

di Stefano Filippi

Dal Nenni partiti o in altra maniera
questi original vollero far lor sera.
Un motivo e uno solo:
salir dal Cavone allo Scaffaiolo
e dopo la cena con stomaci sazi
nel buio partirono i nostri ragazzi.
Colm'era la luna a schiarire
e quindi in cammino non ebbero a ardire,
a bivacco schierati su in vetta
serata conclusero in guisa perfetta:
con brindisi per nulla sguaiati
vuotarón quei calici da essi portati,

del club di Quintino ognuno è seguace
ma par che buon vino del pari qua piace.
La notte di stelle fu ornata,
poscia che nube si fece spostata,
e l'aurora arrossiva l'oriente
mentre operosa rassettava 'sta gente.
La ridiscesa fu lesta,
senz'ombra nera molesta,
il gruppo raggiunse il Cavone
per rifugiarsi in colazione
prima del commiato
ma col cuore colmato.





LA COSCIENZA DI SÉ

Breve riflessione sui frequentatori della montagna.

Articolo di Franco Querci *vice presidente del soccorso alpino e speleologico toscano*

Il Corpo Nazionale del Soccorso Alpino Speleologico si occupa da anni, oltre che del servizio di soccorso in montagna, anche della promozione della cultura della sicurezza. Fra le manifestazioni di livello nazionale più importanti nel settore della divulgazione delle buone pratiche sportive, c'è sicuramente "sicuri sui sentieri", che anche quest'anno si è tenuta in contemporanea presso i rifugi ed i sentieri più battuti dell'arco Alpino e dell'Appennino. Anche il Soccorso Alpino Speleologico Toscano come altri servizi regionali ha svolto la propria parte, inserendo fra i vari appuntamenti previsti in agenda per il 18 giugno 2017, il tavolo informativo del Rifugio L. Pacini al Pian della Rasa".

In questa occasione i volontari del Soccorso Alpino, hanno potuto distribuire opuscoli informativi e rispondere alle domande dei numerosi trekker di passaggio, interessati all'iniziativa. Una parte significativa della giornata è stata dedicata inoltre alla somministrazione di un questionario, con il duplice obiettivo di accertare il livello di conoscenza dell'ambiente montano e di approfondire il livello di coscienza alpinistico-sportiva di ciascun praticante.

I dati raccolti seppur parziali (dovranno essere debitamente contestualizzati con il più vasto campione regionale e nazionale), confermano - almeno localmente - una situazione alquanto paradossale. Se dal punto di vista della pratica, risulta prepon-

derante la percentuale delle persone che frequentano la montagna da tanti o da tantissimi anni, fra questi sono assai pochi (una stretta minoranza) quelli che sono iscritti al Club Alpino Italiano, o ad altre associazioni sportive-culturali equiparabili. Fra questi praticanti (soci e non soci del CAI), ancora una più ristretta minoranza risultano essere quelli che hanno partecipato a corsi di formazione alpinistica, sci alpinistica, escursionistica,Quasi tutti si recano in montagna per escursioni e passeggiate, quasi nessuno pratica attività sportiva alpinistica o sci alpinistica, nemmeno a livello principiante.

Dunque un quadro anagrafico statistico non propriamente esaltante che deve essere necessariamente interpretato ed approfondito, soprattutto all'interno CAI, da chi è preposto alla definizione delle politiche associative, della programmazione, e delle attività formative e ricreative.

Non mancano però alcuni segnali incoraggianti, che se vogliamo confermano alcuni trend propri dell'attuale società civile, ossia:

- 1) una popolazione matura, significativamente attiva, che si dimostra fortemente intenzionata ad andare in montagna il più spesso possibile, sempre più motivata da stili di vita salutistici più che sportivi;
- 2) la diffusa pratica del web per la consultazione della manualistica, della cartografia



e della meteo, anche da parte della generazione pre-informatica;

3) una cognizione trasversale e diffusa sui sistemi di richiesta di soccorso (ma con scarsa attitudine all'autosoccorso);

Concludo la presente nota con un appello. In questo frangente occorre un rinnovato impegno da parte di tutti noi, affinché sempre più persone si avvicinino alla montagna con maggiore attenzione, coinvolgimento e competenza,... Dobbiamo lavorare perché le associazioni che

rappresentiamo coinvolgano a tutti i livelli un crescente numero di persone, C'è un gran bisogno di nuovi soci, e con essi di istruttori, di educatori, di volontari, ...in breve di partecipazione. Un sistema solidaristico diffuso aiuta prima di tutto chi va in montagna, poi aiuta il Soccorso Alpino ed in ultimo (ma non per ultimo) il pianeta, che di questi tempi ha sicuramente bisogno di persone più coscienti e sensibili.





STRETCHING

Prima, dopo e in che modo?

Articolo di Pietro Innocenti *dottore in scienze motorie*

Quante volte abbiamo sentito dire: “devi fare stretching dopo l'allenamento”, oppure: “tieni la posizione per almeno 30” e non molleggiare”. Proviamo ad addentrarci un po' di più nell'argomento. Lo stretching in realtà è utile sia prima che dopo l'allenamento ma per scopi ben diversi; prima di tutto un breve riscaldamento aerobico non deve mancare, 10/15 minuti sono sufficienti per alzare la temperatura corporea di poco più di un grado, aumentare l'afflusso di sangue ai muscoli e permettere alle articolazioni di idratarsi e richiamare nutrienti dal sangue stesso.

Pre-allenamento possiamo fare stretching dinamico e attivo (in movimento) o passivo (mantenendo la posizione) ma per tempi brevi: 10/15” massimo; alcuni tipi di molleggi o slanci degli arti (stretching dinamico balistico) sono ottimali e non dannosi in questa fase. Questo stretching serve principalmente per prevenire microtraumi “sollecitando” l'articolazione nei suoi gradi di libertà. Se la nostra attività prevede lunghe escursioni a piedi o a corsa ci concentreremo soprattutto sugli arti inferiori e sul tronco, viceversa per il climber sarà più importante il lavoro sulla spalla, sul tronco e sulle anche. Meglio evitare di mantenere le posizioni per tempi maggiori, ciò potrebbe risultare controproducente in allenamenti dove il muscolo deve essere reattivo.

Parliamo invece dello stretching post-allenamento: le leggende sono numerose, ma in realtà il suo scopo principale è quello di mantenere (o aumentare poco) la mobilità articolare e defaticare il corpo.. è consigliabile uno stretching statico (posizioni ferme tenute almeno 30”) per 2/3 serie.

Il problema fondamentale è che né il primo né il secondo tipo di stretching ALLENANO la

flessibilità in modo ottimale. Per ottenere dei guadagni significativi avremmo dovuto iniziare in età pre-puberale, dove l'apparato muscolo scheletrico era ancora in crescita e le articolazioni erano più “malleabili”.... Tuttavia possiamo ancora concederci qualche piccola soddisfazione con lo stretching PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) molto usato in sport come la ginnastica artistica. Si basa su un controllo nervoso del tono muscolare che normalmente impedirebbe di allungarci oltre una certa misura. Prima di aprirvi a questo metodo tuttavia prestate molta attenzione e magari informatevi da chi già ne conosce la pratica!

In ogni modo, per ottenere maggior benefici, sarebbe meglio poter fare un intero allenamento di stretching, ecco come funziona:

1: **Stretch**. Nella prima fase teniamo una posizione di allungamento per circa 20”

2: **Contrazione volontaria** del muscolo sottoposto ad allungamento. Contraiamo ora il muscolo che stiamo allungando. I metodi di contrarre il muscolo variano di posa in posa. Tale fase dovrà durare da un minimo di 10 fino a 30 secondi, senza dimenticarsi di respirare anche durante la contrazione e rimanendo fermi nella posizione iniziale.

3: **Re-stretch**. La terza fase inizia con l'interruzione della contrazione. Con un profondo respiro torniamo in posizione di allungamento, che sarà più profondo di quello precedente. Teniamo la nuova posizione di allungamento almeno 20”.

Una volta terminata la fase 3, sarete tornati in una posizione di allungamento. Quindi vi ritroverete alla fase 1. Tale procedimento può essere ripetuto più cicli, consiglio due volte, e buon allungamento!

UN WEEKEND PERFETTO

nei dintorni di Prato Piazza

Parco Naturale Dolomiti di Fanes – Senes – Braies

Articolo di Giovanni Ravalli

Nei giorni di sabato 11 e domenica 12 Marzo il gruppo escursionistico "Roberto Marini" del CAI di Prato ha organizzato una ciaspolata di due giorni in val Pusteria, che si è rivelata, grazie alla benevolenza del clima, quasi primaverile, una full immersion nelle fotografie delle migliori riviste patinate di montagna, o se preferite nei paesaggi innevati che da sempre compongono i puzzle della Ravensburger.

Al sabato, con partenza dalla località Ponticello (1491 m), alla testata della valle di Braies Vecchia, i cinquanta partecipanti si sono suddivisi in due gruppi. Un gruppo ha risalito la val di Stolla, percorrendo il sentiero n°18, che permette di guadagnare gradualmente i pascoli di Prato Piazza (1991 m); un'ambientazione da favola in posizione mediana tra il Picco di Vallandro ad est e il gruppo della Croda Rossa d'Ampezzo a ovest. L'altro gruppo si è avventurato invece nella risalita del sentiero n°4, piuttosto impegnativo ciaspole ai piedi visto il dislivello di circa 650 metri, che risalendo la val Casera conduce



alla malga Alpe del Cavallo (2164 m). Sicuramente la fatica è stata tanta, ma la spettacolare successione di cime che si dipartono dalla Croda Rossa in direzione nord-ovest, fino a raggiungere la Croda del Becco a ridosso del lago di Braies, ha ripagato appieno: man mano che le ciaspole avanzavano, gradualmente comparivano ai nostri occhi la Piccola Croda Rossa, la Remeda Rossa, il Roter Turm ed infine adagiata in una conca innevata, la malga recentemente rinnovata, (per altro avventurandoci sul colle soprastante, su consiglio del simpatico rifugista, abbiamo potuto osservare una prima volta le Tre Cime di Lavaredo!). La domenica il gruppo al completo ha compiuto una fantastica traversata da Prato Piazza a Carbonin (1438 m), veramente remunerativa per scorci e panorama. Partendo con le ciaspole da Prato Piazza, abbiamo imboccato prima il sentiero n°40, poi il n°34, (coincidenti per un tratto col



percorso dell'Alta Via Dolomiti 3), risalendo in direzione sud, tra splendidi declivi imbiancati. Abbiamo continuato lungo tutta la parte basale della cresta che si conclude a nord nel Picco di Vallandro, fino a raggiungere la sella di Monte Specie (2200 m), da dove è iniziata la salita vera e propria verso la cima pianeggiante del Monte Specie (2307 m), indicatoci dall'enorme croce dei reduci. Non ci sono parole per descrivere il panorama mozzafiato a 360° del quale si può godere da questa vetta di facilissima ascesa; lo sguardo è subito catturato dalle Tre Cime di Lavaredo e può spaziare sul massiccio del Cristallo con il Piz Popena e le sue mille cime e guglie, sulle Tofane, sulla Croda Rossa ed un'infinità di vette ancor più lontane. Siamo poi scesi al Rifugio Vallandro (2040 m), fronteggiato dall'ex Forte di Prato Piazza, risalente al 1894 e bombardato per mesi dalle truppe italiane

attestate a sud, durante i primi anni della Grande Guerra. Questa zona, territorio dell'Impero Austro-Ungarico, fu strenuamente difesa dagli attacchi italiani, in quanto ritenuta strategica per la difesa della val di Landro ad est, possibile via d'accesso alla val Pusteria per il "nemico". Lasciato alle spalle definitivamente l'altopiano di Prato Piazza, abbiamo percorso la lunga e rilassante discesa in direzione di Carbonin; bellissimo percorso in un bosco di abeti e larici, che ci ha regalato scorci incredibili ora sul lato sud est della Croda Rossa ora sulle vette del Cristallo, accompagnati dal profumo intenso del terreno, in buona parte abbandonato dalla neve e riscaldato dai raggi del sole. Ci siamo poi salutati con la consapevolezza di aver passato due giorni indimenticabili e probabilmente di esserci lasciati definitivamente l'inverno alle spalle.





SCUOLA D'ALPINISMO



La sezione ha in programma l'organizzazione di un corso di alpinismo o di arrampicata nel corso del 2018.

Le date saranno da stabilirsi.

Per informazioni contattare:
Alessio Narbone 340 73 55 654.



Jean Louis David®



Sconto del 15% per i Soci CAI

**Promozione non cumulabile.
Valida dal Lunedì alla Domenica
su tutti i nostri servizi**

PRATO - Via S. Trinita, 38 - Tel. 0574 063497
C.C. PARCO*PRATO - Tel. 0574 549642
C.C. I GIGLI - Tel. 055 8969610 - 055 8969611
FIRENZE - C.C. SAN DONATO - Tel. 055 412842

**Sconto disponibile
anche su servizi di estetica,
chiama il tuo salone per informazioni**

Pettinatura Mapi snc

via Tagliamento, 93 Prato

tel 0574465705



I SEPOLCRI

arte funeraria

Lavoriamo con professionalità, esperienza e sensibilità nel campo dell'Arte Funeraria. Produciamo tombe finemente curate nei dettagli, con incisioni, dediche o disegni personalizzati, che le rendono opere uniche.

e-mail: arte.funeraria@virgilio.it

Via Valentini, 117 - 59100 Prato - Italy - Tel. +39 0574 572324



PRATO

CENTRO DI PIEGATURA E VENDITA DIRETTA DI ACCESSORI PER LA LATTONERIA IDRAULICA



**Rame - Ottone - Inox - alluminio
Lamiera Zincata e preverniciata**

Italgronda sviluppa e produce una vasta gamma di prodotti di lattoneria idraulica, un mix tra capacità tecnologica ed attitudine artigianale è la nostra formula vincente.



L'esperienza maturata e l'elevato standard, consente oggi la produzione di un ampio assortimento di prodotti in grado di soddisfare qualsiasi esigenza, alla quale si aggiunge il servizio di consulenza e progettazione.



**tubi pluviali - accessori per pluviali
- canali e profili - accessori per
canali - plastica (pvc) - fumisteria
- materie prime - fissaggi
- attrezzature - edilizia su disegno**



**VIA GALCIANESE, 89
59100 PRATO (PO)
TEL. 0574 32767
FAX 0574 449634
WWW.ITALGRONDA.IT
INFO@ITALGRONDA.IT**



Nominativi Soci CAI 25, 50, 60 e 70 Anni

Soci da 25 Anni 1992

*Aiazzi Enrico
Baldini Andrea
Bernocchi Riccardo
Bologni Elisabetta
Bonanni Filippo
Fantechi Giorgio
Innocenti Anna Maria
Innocenti Tommaso*

*Magnatta Pompeo
Puliti Sergio
Sanesi Filippo
Scali Franca
Settesoldi Giorgio
Siciliano Maresca
Stefani Liberta*

Soci da 50 Anni 1967

*Becherucci Franco
Borgioli Maurizio
Gori Saverio
Pastacaldi Patrizio
Primi Emilio Carlo
Risaliti Riccardo*

Soci da 60 Anni 1957

*Alvino Ulrico
Beconi Mario
Betti Carlo
Borselli Marco
Lassi Roberto
Nocchi Riccardo*

Soci da 70 Anni 1947

Betti Rodolfo

Soci da 75 Anni 1942

Pedrizzetti Luciano

Quest'anno la nostra sezione ha collaborato con l'opera Santa Rita di Prato, alla realizzazione del "sentiero blu": un percorso, che, sui nostri sentieri, collega Bologna a Prato. Questo percorso è stato accuratamente studiato perché potesse essere fruibile anche da persone con disabilità, e per la prima volta un bel gruppo di ragazzi autistici ha avuto la possibilità di fare quest'esperienza unica.

A coronamento di questa bella collaborazione la sezione farà l'abituale pranzo sociale presso l'opera santa Rita. Avremo così modo, con la nostra partecipazione, di sostenere concretamente l'attività della fondazione.

Saremo ospitati in modo accogliente e familiare nei locali della fondazione opera santa Rita via salita dei Cappuccini, 1 Prato Sabato 25 novembre alle ore 13 per un piacevole buffet.

Vi aspettiamo ancora più numerosi del solito.

CORSO DI ESCURSIONISMO AVANZATO

Nel corso del 2018 verrà organizzato un corso per sentieri EEA (escursionisti esperti con attrezzatura) e ferrate. È rivolto a coloro che già hanno conoscenze di base dell'escursionismo, che lo praticano e che vogliono conoscere anche ambienti più particolari. Il corso si svolgerà nel periodo maggio-ottobre, e prevederà uscite pratiche in ambiente e lezioni teoriche in sezione.

Per informazioni chiedere in sezione o direttamente all'AE (accompagnatore d'escursionismo) Enrico Aiazzi
Tel. 366 3812533




CARROZZERIA EUROCAR

Costantino Carleo
socio CAI

ASSISTENZA
LEGALE

OFFICINA

GOMMISTA



SOCCORSO
STRADALE 24H

NOLEGGIO
AUTO

ELETTRAUTO

Via Michelangelo, 28 Montemurlo (PO) - Tel. 0574 650137
 Cell. 393 9533358 - www.carrozzeria-eurocar.it



SI OFFRONO IN VENDITA :

Alloggi da vacanza in varie tipologie, pronti dalla primavera 2018 con superfici da 40 a 65mq e prezzi da 60.000 a 120.000 euro.

INFO: 337/689630 349/3260161

Le costruzioni sono poste in località "Pian di Novello", Comune di Abetone-Cutigliano in un ottimo contesto paesaggistico, a 3,2 km dagli impianti sciistici del comprensorio "Abetone". Gli immobili, di nuova costruzione, sono in classe "A" e "B", costituiscono parte del grande "Residence Pian di Novello", ma sono collocati per lo più in corpi di fabbrica separati ed esclusi dal condominio generale.



*- **Le dotazioni comuni prevedono:** piazzali, giardino, aree attrezzate con bosco d'alto fusto, spazi dotati di rastrelliere per sci e mountain bike ed un'ampia palestra attrezzata. A richiesta sarà possibile offrire quote sui campi da tennis e da pallacanestro del residence.

*- **Le dotazioni esclusive degli alloggi comprendono:** posto auto esterno, cantinetta, riscaldamento autonomo con stufa a pellet, arredi parziali su misura, camino a legna, portoncini blindati. In alcuni casi: ingresso indipendente, terrazza panoramica, alloggio su doppio livello.





CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE "EMILIO BERTINI"

VIA BANCHELLI, 11 - 59100 PRATO
TELEFONO 0574-22004 - TELEFAX 0574-22004
E-mail: info.caiprato@gmail.com
www.caiprato.it
La Sezione è aperta nei giorni di Martedì e Venerdì dalle h 21,00

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente > Enrico Lorenzoni
Vicepresidente > Paola Fanfani
Consiglieri > Cinzia Bacci, Francesco Doni, Rossana Melani, Filippo Paoli.
Tesoriere > Carlo Sguanci
Segretario di Sezione > Pompeo Magnatta

COLLEGIO DEI SINDACI REVISORI

Enrico Aiazzi, Alessandro Bensi, Stefano Conti

RIFUGI:

L. Pacini Pian della Rasa

SOTTOSEZIONE DI AGLIANA

Reggente > Vono Giovanni
Consiglieri > Buonopane Daniela, Caprari Francesca, Doni Nicla, Nuti Moreno, Rimediotti Fabio, Scantamburlo Fabrizio.

SOTTOSEZIONE DI MONTEPIANO

Presidente > Romano Conti
Segretario > Alessandro Piccioli
Consigliere > Giuliano Sandretti

GRUPPO ALPINISTICO "ALVARO BARTOLETTI"

Presidente > Enrico Lorenzoni
Vicepresidente > Alessandro Landi
Segretario > Antonio Perrotta
Tesoriere > Paola Fanfani
Consiglieri > Luca Arces

SCUOLA DI ALPINISMO E DI ARRAMPICATA LIBERA "COSIMO ZAPPELLI"

Direttore scuola > Giacomo Orlandi (INA - Istruttore Nazionale di Alpinismo)
Istruttori > Stefano Cambi (IA - Istruttore di Alpinismo)
Massimo Fiesoli, Alessio Narbone (IAL - Istruttori di Arrampicata Libera)
Istruttori sezionali > Andrea Baldini, Lorenzo Gerosa, Paolo Gori, Lorenzo Marchi, Marcello Ramalli, Riccardo Santi, Franco Zannoni, Alessandro Zerini.

ACCOMPAGNATORI D'ESCURSIONISMO

Accompagnatori EA > Enrico Aiazzi, Franco Artini, Carlo Niccolai, Fabrizio Scantamburlo, Stefano Drovandi.
Accompagnatori Sezionali > Rossana Melani, Domenico Nappo, Luca Serra, Elvio Barberi, Alessio Bellandi, Caprari Francesca, Fabio Rimediotti, Lorenzo Stravino.

GRUPPO ESCURSIONISTICO "ROBERTO MARINI"

Presidente > Enrico Aiazzi
Consiglieri > Rossana Melani, Domenico Nappo, Francesca Pampaloni, Filippo Paoli, Stefano Poli, Simone Zumatri.

GRUPPO SPELEOLOGICO Unione Speleologica Pratese

Presidente > Marino Mastrorosato (istruttore scuola di speleologia CAI-IS)
Segretario > Marco Agati
Consiglieri > Gianpaolo Marianelli (tecnico della III delegazione CNSAS - DS); Gianna Scaccini, Cecchi Mario (delegato III delegazione speleo toscana del CNSAS-DS)
Belli Andrea, Castellani Paolo.

GRUPPO PODISTICO

Presidente > Giacomo Cangilioli
Vice Presidente > Vannuzzi Omero
Segretario > Giuseppe Basta
Consiglieri > Enoch Enrico, Babbini Milvia

ACCOMPAGNATORI ALPINISMO GIOVANILE

ANAG (Acc. Naz. Alpinismo Giovanile) Simona Bicchi
ASAG (Acc. Sez. Alpinismo Giovanile): Giovanni Gabelloni, Fabio Gabelloni, Marco Carnicelli, Paola Fanfani.

SENTIERISTICA

Coordinatore Responsabile > Riccardo Barni
Componenti > Paolo Bergamo, Paolo Ciaramelli, Daniele Nenci, Rodolfo Pagnini, Carlo Ciresi dalla Porta, Adraste Benuzzi, Francesco Iasello, Mario Spinelli, Andrea Marlazzi, Pompeo Magnatta, Francesco Iasiello.
Gestione Cartografia Digitale > Lorenzo Amaro.

INCARICHI NEL CLUB ALPINO

Moreno Nuti - Sindaco Revisore del Gruppo Regionale Toscano (GRT)
Stefano Cambi - Vice Presidente Commissione Interregionale Scuole di Alpinismo, Scialpinismo, Sciescurionismo e Arrampicata Libera Toscana Emilia Romagna (T.E.R.)
Fabrizio Scantamburlo - Presidente Commissione Escursionismo GRT
Alessio Narbone - Membro della Commissione Interregionale Scuole di Alpinismo, Scialpinismo, Sciescurionismo e Arrampicata Libera Toscana Emilia Romagna (TER)
Carlo Ciresi Dalla Porta - Membro della commissione regionale rifugi

Nuovo Opel

CROSSLAND X

It's a good life.

Prima Assoluta.



Il nuovo urban crossover di Opel.

- Fino a 520 litri di bagagliaio in soli 421 cm
- Telecamera posteriore a 180°
- Assistente personale **OPEL OnStar**® e Wi-Fi 4G on-board*

Nuovo Crossland X da **14.900 €**



Giulio Bartolozzi s.r.l.
V.le Marconi, 40 - Prato - Tel. 0574 592591

*I servizi OnStar e Wi-Fi richiedono un'attivazione e la creazione di un account presso OnStar Europe Ltd., e per il Wi-Fi, presso l'operatore di rete designato, alle condizioni praticate da quest'ultimo. Sono soggetti alla copertura e disponibilità di reti mobili e, dopo il periodo di prova - quello Wi-Fi prevede anche un tetto massimo di dati - a costi. L'attivazione del servizio Wi-Fi richiede un indirizzo e-mail e, ai soli fini dell'identificazione, l'inserimento del numero della carta di credito. Verifica su opel.it. Crossland X Advance 1.281 CV a 14.900 €, IPT esclusa, con rottamazione auto posseduta da almeno 6 mesi. Offerta valida fino al 30/6/17. Foto a titolo di esempio. Consumi ciclo combinato (l/100 km): da 3,6 a 5,4. Emissioni CO₂ (g/km): da 93 a 123.