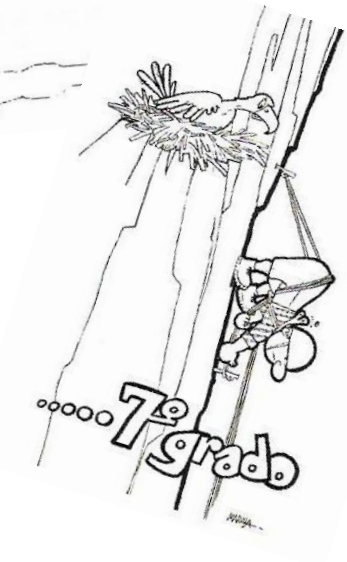
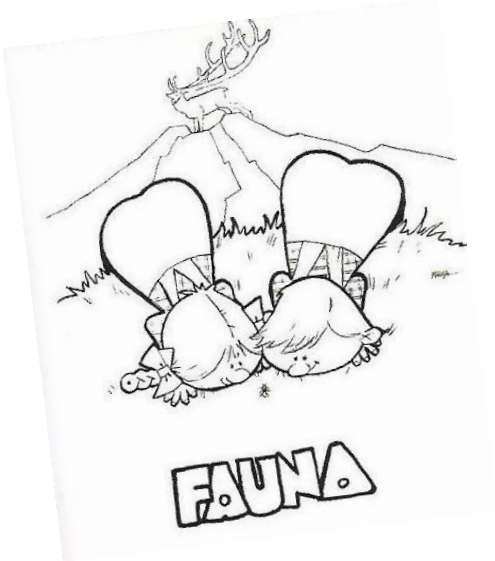
**CLUB ALPINO ITALIANO**
**Sezione "E. Bertini"**
**Prato**

# ALPINISMO GIOVANILE

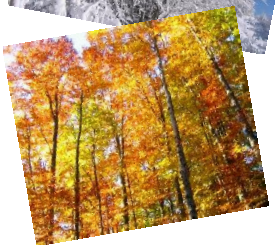
# AVVICINAMENTO ALLA MONTAGNA 2022

FOTO di GRUPPO
in...CIMA


....7°grado


FAUNA

# La montagna insegna.....



Ogni cosa intorno a noi racchiude delle storie affascinanti, per questo camminare in montagna per noi significa imparare ad osservare il mondo, scoprire ciò che ci circonda, curiosare nelle ricchezze nascoste sotto un sasso, in ogni singolo filo d'erba, o nelle grandi pareti rocciose coperte di neve e spazzate dal vento !

La Montagna è in grado di darci tante sensazioni forti, paesaggi bellissimi, suoni e profumi particolari, e camminare può essere un modo per imparare ad "osservare con il corpo", sviluppando al tempo stesso autonomia e senso di gruppo.

Passione, montagna, giovani, avventura, mistero, ricerca, scoperta, divertimento, gioco, gruppo, amicizia, gioia, entusiasmo, esperienza, allegria, emozioni, soddisfazioni, solidarietà, natura, condivisione, libertà, meraviglia, cultura....

**Vieni con noi !!!**

L'Alpinismo Giovanile, attraverso il **"progetto educativo"**, vuole contribuire ad affrontare i diversi e delicati problemi dell'adolescenza. La montagna diventa allora un'alleata con cui imparare la gioia della fatica e della solidarietà. L'assaporare la soddisfazione di poter raggiungere un obiettivo con i propri mezzi, sapendosi mettere in gioco.
La montagna è un meraviglioso ambiente naturale, un giardino incantato, un laboratorio fenomenale che avvicina le persone alla natura: lì puoi trovare tanti tanti interessi da condividere con gli altri. Ma la montagna è anche fatica e la fatica si sa, non invita certo all'allegria: ma di fatto è proprio la fatica e l'impegno che danno sapore alle nostre piccole imprese.

***Perché andare in montagna?***

Perché è nell'ambiente naturale che un giovane può maturare l'autonomia, la capacità di osservazione e di progettazione, di orientamento di resistenza alle avversità e perché in montagna, insieme ai coetanei il giovane ha occasioni di vita autentica, fatta di condivisione, di lavoro e apprendimento in comune, di progetti sviluppati e realizzati in squadra.

# CONSIGLI UTILI

Prima di descrivere le uscite in programma vediamo qualche consiglio utile non solo a chi si avvicina per la prima volta alla montagna, ma anche a chi già la frequenta.

- ***Lo Zaino***

***<u>Come deve essere...</u>***

☺ Capiente, ma non enorme (esempio 30 litri)
☺ con spallacci larghi e imbottiti per non far soffrire le spalle;
☺ con una cintura ventrale con fibbia ad aggancio rapido per renderlo stabile;
☺ con tasche esterne superiori e/o laterali per riporre gli oggetti di uso frequente.

***Per questo scopo possono andare bene anche gli zainetti utilizzati per la scuola.***

***<u>!!! Devono essere SEMPRE nello zaino:</u>***

☺ **giacca a vento, cappello di lana, guanti in lana o pile, pile o felpa, K-way o mantellina;**
☺ borraccia (1 litro);
☺ occhiali da sole, cappellino con visiera, fazzoletti di carta;
☺ sacchetti di plastica per i rifiuti,
***che non vanno abbandonati, ma riportati a casa !!***

Gli indumenti presenti nello zaino devono essere riposti in dei sacchetti di nylon per proteggerli dall'acqua.

## *Come vestirsi*

L'abbigliamento deve tener conto della stagione e del luogo dove si svolge la gita, anche in funzione del tipo di giornata (piovosa, calda, fredda).
In tutte le stagioni conviene vestirsi sempre a cipolla, e, durante le soste, coprirsi subito.
Per le gite di più giorni verrà comunicato l'abbigliamento supplementare da portare.
Per un'escursione in montagna servono:

- ☺ *pantaloni comodi lunghi e/o corti*
- ☺ *maglietta*
- ☺ *pile o maglione*
- ☺ *calzettoni da trekking*
- ☺ ***scarponi robusti da trekking*** *con suola scolpita, alti per mantenere bene la caviglia.*

***NO ALLE SCARPE DA GINNASTICA!!!***

## *L'Alimentazione*

Dovrebbe essere costituita da cibi energetici, digeribili, leggeri da trasportare. Ecco un esempio di alimentazione per un'escursione di un giorno:

☺ ***Colazione:***

*latte, tè, cioccolata, pane tostato con burro,*

*marmellata, miele o una fetta*

☺ ***Pranzo al sacco:***

*panini con prosciutto, formaggio etc.., crackers, biscotti, frutta secca mista, tavolette di cioccolata o di muesli, frutta,*

# *IL NOSTRO PROGRAMMA*

**20 Febbraio** *Ambiente innevato* **->**
Luogo da definire

**20 Marzo** **Alpe di Cavarzano /Val di Bisenzio**
*orientamento*

**10 Aprile** **Monte Marcello**
(Riviera Ligure di levante)

**15 Maggio** **Monte Pratofiorito**
(Appennino Tosco- Emiliano)

**29 Maggio** **Monte Forato** (Alpi Apuane)
*Progressione in ferrata*

**18/19 Giugno** Gita Intersezionale con le Sezioni
di Toscana ed Emilia Romagna

**10/11 Settembre** **Rifugio Del Freo Mosceta**
(Alpi Apuane) con salita della Pania della Croce
e del Monte Corchia

**9 Ottobre** **Palestra di roccia di Monsummano**
*giochi di arrampicata*

**6 Novembre** **Badia Moscheta**
( Mugello/Appennino Tosco Romagnolo)

**20 Novembre** **Uscita di fine corso->**
Luogo da definire

## 20 FEBBRAIO

## LUOGO DA DEFINIRE

*CONOSCENZA DELL'AMBIENTE INNEVATO*

La prima uscita del corso sarà dedicata alla conoscenza dell'ambiente innevato. Il luogo dell'uscita verrà stabilito in seguito in base alle condizioni meteo ed alla quantità di neve.
Cosa faremo? Oltre a conoscere dell'attrezzatura particolare, impareremo come è "composta" la neve e i pericoli che il candido manto nevoso può nascondere.

E per finire la giornata l'immancabile battaglia a pallate…

Per questa uscita è necessario il seguente abbigliamento, oltre a quello "tradizionale":

- *guanti pesanti (anche un paio di scorta);*
- *cappello di lana;*
- *maglione o "pile";*
- *giacca a vento o piumino;*
- *pantaloni imbottiti o sovra pantaloni;*
- *calze pesanti; ghette (se le avete).*

***Ritrovo:*** **ore 7** *Piazzale Nenni*

## 20 MARZO

## ALPE DI CAVARZANO

*ORIENTAMENTO*

Arrivati in auto all'**Alpe di Cavarzano** vi cimenterete in un percorso avventuroso, alla ricerca di punti nascosti per poi tornare alla base.

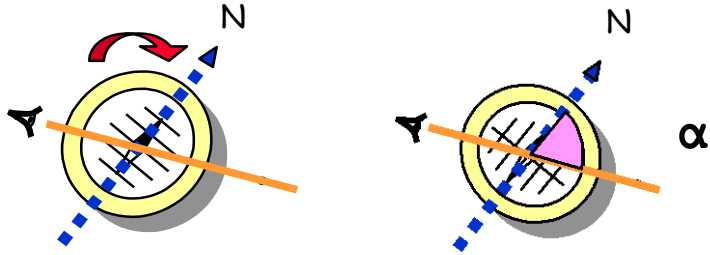
*Prima dell'uscita ricordatevi di ripassare….*

- **La bussola**

La bussola serve:

- **ad individuare il nord**
- **a mantenere la direzione di marcia**
  - L'**Azimut**

è l'angolo formato, in senso orario, tra il Nord Magnetico (**N**) ed un punto individuato sulla carta o sul terreno (cima, rifugio, colle ecc.).




***Ritrovo:*** **ore ore 8,30** *Distributore Esso Santa Lucia*

## *10 APRILE*

## PARCO DEL MONTEMARCELLO-MAGRA

Incantevole territorio sul Golfo della Spezia al confine tra Liguria e Toscana, il Parco di Montemarcello-Magra-Vara include un'area **ricca di natura, storia e cultura.**

Il nostro itinerario parte nel borgo storico di Ameglia e si

svolge sulle antiche "strade" che un tempo collegavano i principali centri del promontorio del Caprione, in un paesaggio caratterizzato da quercete, fitti boschi di leccio. Attraverso terrazzamenti coltivati arriviamo a Lerici, antichissimo borgo marinaro che mostra ancora oggi la sua originaria struttura medioevale, con le caratteristiche abitazioni allineate lungo gli stretti *carruggi* e il suo castello, eretto dai Pisani nel XIII secolo e ampliato in seguito dai Genovesi.

***Ritrovo:*** **ore 7** *Piazzale Nenni*

## *15 MAGGIO*
## MONTE PRATOFIORITO

Il **Monte Prato Fiorito (1297 m.)** è una montagna dai forti contrasti: al rotondeggiante versante Nord coperto di si oppone il roccioso, aspro ed a tratti verticale versante Sud solcato da grandi e profondi canaloni. La sua cima è un punto panoramico che spazia dall'appennino alle Apuane. Partendo dal paese di San Cassiano (vicino a Bagni di Lucca) Si raggiunge la cima di Prato Fiorito percorrendo un bellissimo anello sul sentiero dell'Alta Via dei Pastori. Al ritorno costeggeremo un grande ghiaione che ci ricorda quelli che si trovano sulle dolomiti, " Le Ravi"del Prato Fiorito, un' enorme frana che seppellì nel 1784 due intere frazioni del paese di San Cassiano.

***Ritrovo:*** **ore 7** *Piazzale Nenni*

## *29 MAGGIO*

## MONTE FORATO

*PROGRESSIONE IN FERRATA*

Il Monte Forato in passato chiamato anche Penna o Pania Forata è una vetta rocciosa con due punte (1223 e 1209 metri) caratterizzata da un grande arco naturale aperto tra le due cime che gli dà il nome e che, da sempre, ha attirato scienziati, escursionisti ed ha stimolato la fantasia popolare nella creazione di storie e di leggende sull'origine del foro stesso. *L'arco naturale del Forato è alto 32 m e largo 26 m* è stato causato da fenomeni erosivi di acqua e vento sulla roccia calcarea già di per sè soggetta a fenomeni carsici, per quanto una leggenda popolare lo faccia derivare da una lotta smisurata tra l'eremita San Pellegrino ed il Diavolo tentatore. La partenza è da Fornovalasco un borgo alle pendici della Pania Secca.

Il paese deve il suo nome e la sua fortuna passata all'attività iniziata da fabbri bresciani e bergamaschi che vennero nel secolo XV per lavorare il ferro presente nelle montagne circostanti, anche per farne palle da cannone.

Raggiunta la Foce di Petrosciana arriveremo all'attacco della ***ferrata "Renato Salvadori"***, che percorre la cresta sud-est della cima meridionale del Monte Forato seguendone il filo.

***Ritrovo:*** **ore 7** *Piazzale Nenni*

## *18-19 GIUGNO*

## INTERSEZIONALE

Tradizionale appuntamento con le sezioni di Toscana ed Emilia Romagna che verrà organizzata dall'Alpinismo Giovanile di Piacenza. Sarà un momento irripetibile, un entusiasmante incontro con tanti ragazzi. Non sappiamo ancora il programma preciso, ma siamo certi che sarà un appuntamento ricco di giochi e divertimento con tantissimi ragazzi.

***Facciamoci quindi trovare pronti !!!!!!***

*! Tutte le informazioni necessarie verranno comunicate in seguito.*

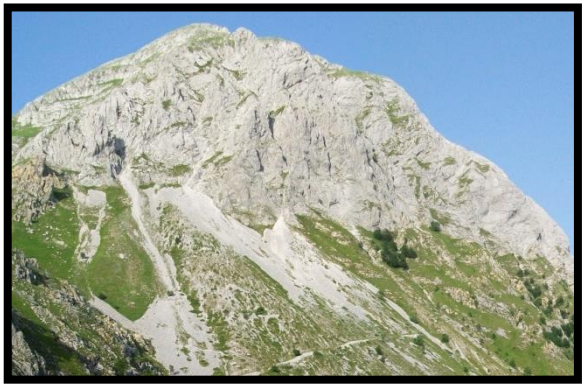
## *10-11 SETTEMBRE*

## MOSCETA "RIFUGIO DEL FREO"

Staremo due giorni sotto la Pania della Croce, una delle cime più alte delle Alpi Apuane, pernottando presso il Rifugio"Del Freo".

**1° giorno**: lasciate le macchine a Passo Croce, percorreremo la strada marmifera che termina alla Cava dei Tavolini, che arriva proprio sotto la sella tra l'antecima ovest e la vetta principale del **Monte Corchia** (1677m), montagna famosa per la presenza di numerose grotte. Raggiungeremo la cima del Corchia seguendo la cresta e poi scenderemo al rifugio "Del Freo".

**2° giorno**: dopo aver "…dormito…" partiremo alla "conquista" della vetta della **Pania della Croce** (1859m).



Con il sentiero n°126, attraverso il versante sud della montagna, raggiungeremo prima il callare fra la Pania ed il Pizzo delle Saette, e poi per facile cresta la vetta. Stupendo il panorama verso la Garfagnana, l'Appennino, ma anche sul mare.

La discesa al rifugio avverrà per il sentiero dell'andata.

Tornati al rifugio, attraverso il sentiero n°129, torneremo a Fociomboli e di lì al Passo Croce.

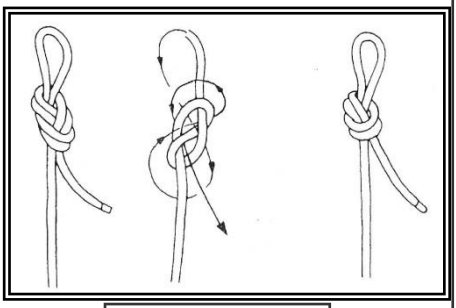
*!!! Tutte le informazioni necessarie verranno comunicate in seguito*

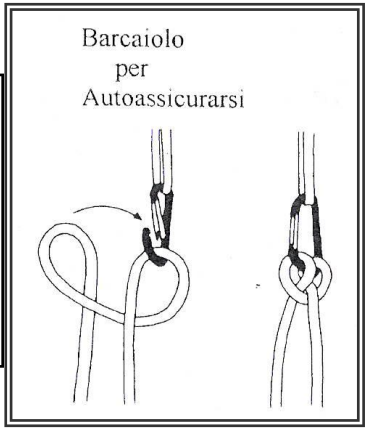
## *9 OTTOBRE*

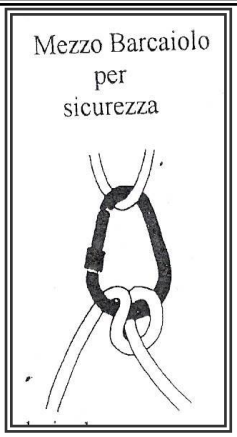
## PALESTRA DI ROCCIA DI MONSUMMANO

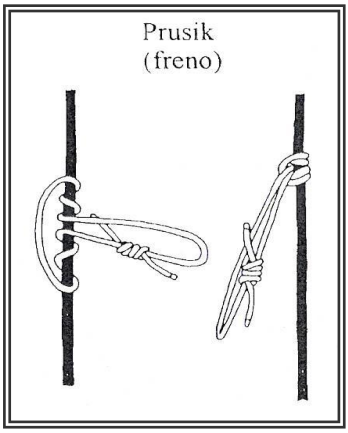
*GIOCHI DI ARRAMPICATA*
*SICUREZZA E MOVIMENTO IN VERTICALE*

**Ripassate un po' i nodi…**






***… e pronti per arrampicare!!***

***Ritrovo:*** **ore 8,30** *Piazzale Nenni*

## *6 NOVEMBRE*

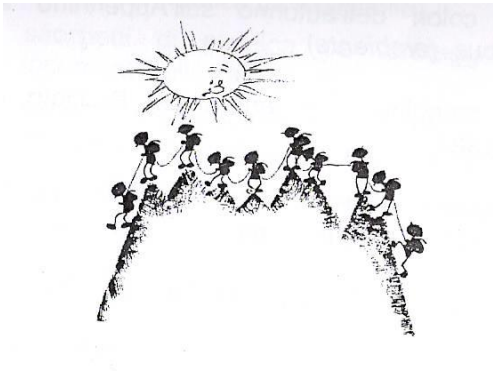
## BADIA MOSCHETA

Nel cuore dell'Appennino Tosco-romagnolo, immersa in boschi secolari di castagni, querce e faggi, sorge l'antica **Badia Vallombrosiana di Moscheta**, fondata nel 1034. Dalla piazzetta principale si imbocca il sentiero 713 fino al **Monte Acuto**. Torniamo a Badia Moscheta percorrendo la bella **Val d'Inferno**, una delle aree più selvagge non solo del Mugello ma di tutto il territorio toscano, dove è presente una ricca vegetazione integrale ed una fauna esclusiva, tra cui spicca l'aquila reale ed il lupo appenninico.

**Ritrovo: ore 7,30 Piazzale Nenni**
**Pranzo a sacco**

## *20 NOVEMBRE*

## LUOGO DA DEFINIRE



## *NOTIZIE UTILI*

Per la buona riuscita dell'attività è indispensabile la stretta collaborazione delle famiglie.

Alcune volte, sarà necessario il vostro contributo per accompagnare con le auto i ragazzi nei luoghi di partenza delle uscite.

Con la tessera del CAI è attivata la copertura assicurativa per i ragazzi.

**Tutto il materiale per le uscite tecniche sarà fornito dalla Sezione e dagli accompagnatori.**

Precisiamo che Accompagnatori titolati, gli Istruttori e i Soci del Club Alpino Italiano **non percepiscono alcun compenso.**

## *INFO & RECAPITI*

**Responsabile dell'Alpinismo Giovanile:**

***SIMONA BICCHI***
349 1462594
bicchisimona@gmail.com

**Club Alpino Italiano**
***Sezione "E. Bertini" PRATO***

- *Sede: VIA BANCHELLI, 11 (PRATO)*

☎ **0574 22004** 💻 **www.caiprato.it**

🕓 ***Aperto il martedì e venerdì*** **ore 21/23**