

# ***CLUB ALPINO ITALIANO***

**Sezione di CODOGNO**



# ***PROGRAMMA***

# ***2015***



La Sezione del C.A.I. di Codogno è aperta  
il Martedì ed il Venerdì (esclusi festivi)  
dalle ore 21.00 alle ore 23.00  
in Via Cesare Battisti, 1 26845 Codogno ( Lodi )  
web: [www.caicodogno.it](http://www.caicodogno.it)

## **Consiglio Direttivo e Cariche Sociali del triennio 2014-2017**

Vischio Giovanni	Presidente
Cavallanti Paolo	Vice-Presidente
Braghieri Carlo	Tesoriere
Anelli Giuseppina	Segretario
Cominetti Giuliano	Consigliere
Giroli Luigi	Consigliere
Foroni Elena	Consigliere
Pagliai Arnaldo	Revisore dei Conti, Coordinatore
Foletti Andrea	Revisore dei Conti
Anelli Carlo	Revisore dei Conti
Marcotti Mariano	Past- President

### **Commissione escursionismo/alpinismo**

Cominetti Giuliano                      Coordinatore attività  
Anelli Carlo, Botti Celeste, Cavallanti Paolo,  
Foletti Andrea, Marzolini Simone, Paladini Stefano

### **Gruppo comunicazione & social media**

Cavallanti Paolo                      Coordinatore attività  
Sartori Alberto                      Web design  
Ceruti Anna, Foletti Andrea, Foroni Elena, Paladini Stefano

### **Referenti Biblioteca**

Giroli Luigi                              Coordinatore  
Anelli Giuseppina, Foroni Elena

Cari Soci ed Amici,

Nel passato mese di Maggio, con l'Assemblea Generale dei Soci, abbiamo rinnovato il Consiglio di Sezione e la mia Presidenza si prolungherà per il prossimo triennio 2014-2017. E' quindi con un sentito grazie a tutti voi che intendo iniziare la mia introduzione al programma 2015.

Numerose sono state le attività e gli eventi che hanno caratterizzato la vita della Sezione; tutte si sono distinte con successo grazie al lavoro dei Responsabili delle varie discipline e a quello di molti Soci che hanno collaborato con entusiasmo ai vari eventi.

Con grande soddisfazione vi comunico che nel 2014 abbiamo raggiunto il traguardo di 408 Soci iscritti al nostro sodalizio e questo numero è sicuramente il frutto di una maggiore offerta di attività che, in massima parte, va individuato nel minuzioso lavoro svolto dalla Commissione Escursionistica/Alpinistica e Culturale che è in grado di promuovere uscite e proposte a tutti i livelli, dalle facili escursioni su sentieri a itinerari impegnativi su ferrate e ghiacciai, senza trascurare uscite culturali di più giorni.

I Soci frequentatori delle gite sociali sono sempre più preparati ed esigenti, quindi fanno da sprone agli Accompagnatori sezionali promuovendo una continua ricerca di nuove proposte e di nuovi itinerari che attirino l'interesse comune.

La Sede sociale resta il costante punto di riferimento per le riunioni relative agli organi del Sodalizio e per alcuni gruppi spontanei; per molti Soci è anche luogo d'incontro per scambio di esperienze, d'informazioni e di progettazione per le uscite in montagna.

Il Consiglio Direttivo si è riunito durante l'anno, come da programma, per supportare tutte le attività e le problematiche che la sezione si è trovata ad affrontare, una su tutte il nuovo programma di tesseramento, la privacy, il capitolo "Assicurazioni in montagna" e il nuovo sito web.

Sono quasi sicuro che la Presidenza non avrà esaudito le aspettative di molti Soci che, di tanto in tanto, forniscono il loro appassionato apporto di... "consulenti"; comunque sia, spera di aver colto, ascoltato, condiviso e realizzato, con il Consiglio Direttivo, alcune proposte intense e significative.

Anche in montagna tutto si muove con la velocità della rete, tutto è concesso ed ogni performance è pienamente vissuta solo se immediatamente condivisa nel gruppo del social network con immancabile filmato a corredo: e a noi spetta ancora il compito meno gratificante e più impegnativo dell'informazione e della formazione di questa nuova schiera di utenti della montagna.

Nessuno pretende di fermare l'evoluzione dei costumi e della società ma l'impegno che oggi viene chiesto ai Soci del Club Alpino Italiano è quello di interpretare questa evoluzione per coglierne gli aspetti positivi senza derogare ai principi cardine del nostro Statuto.

Dobbiamo continuare a distinguerci non solo per la preparazione tecnica ma anche per quella culturale; dobbiamo essere concreti e propositivi verso tutti coloro che cercano la nostra esperienza, aggiornati ed attenti a quello che accade attorno a noi, disponibili al dialogo ma coerenti e decisi nelle azioni e nelle scelte contrarie ai nostri principi.

Vi invito a far sentire la vostra presenza ed il vostro appoggio non solo a me ma a tutto il Consiglio Direttivo che dedica il proprio tempo libero ad organizzare le varie attività del C.A.I. rubandolo alla famiglia ed ai propri interessi. La nostra associazione vanta un fitto programma annuale ma come sapete, mantenere molte attività, oltre al tempo comporta anche dei costi.

Esorto pertanto fin d'ora tutti i Soci che volessero dedicare un poco del loro tempo all'associazione a farsi avanti per rendersi disponibili in una qualsiasi delle molteplici attività della Sezione. Ce n'è per tutti i gusti; dalle escursioni alla cultura, dalle ciaspole alla biblioteca, e c'è sempre bisogno di collaborazione.

Mi auguro di incontrarci sempre più spesso sui nostri sentieri con il solito entusiasmo e la voglia di rimanere sempre giovani: due importanti elementi che caratterizzano ogni Socio C.A.I.

Un alpinistico abbraccio,  
*per il Consiglio Direttivo*  
Giovanni Vischio, *Presidente*

# Regolamento Gite Sociali

- Le gite sociali sono aperte a soci e non soci, con precedenza ai soci CAI della sezione di Codogno e, in seconda battuta, ai soci di altre sezioni. I minori di anni 18 possono partecipare se autorizzati da entrambi i genitori e accompagnati da uno di essi o da una persona di fiducia da essi delegata.
- ***E' responsabilità del partecipante informarsi sulle caratteristiche e difficoltà della gita, valutando la propria idoneità e dotandosi dell'attrezzatura adeguata.***
- I Coordinatori di Gita (CdG o Coordinatori) sono soci che operano - a titolo gratuito - per la buona riuscita della gita con tutti i partecipanti nelle migliori condizioni di sicurezza. Ogni gita prevede almeno due Coordinatori. Essi redigono il programma della gita, specificandone impegno fisico, difficoltà ed equipaggiamento necessario, e lo rendono pubblico presso la sede. ***Possono non ammettere alla gita i partecipanti non adeguatamente attrezzati o persone ritenute non idonee ad affrontare il percorso. Possono variare il percorso e la meta durante la gita ed anche annullarla, per ragioni di sicurezza, tecniche (maltempo, difficoltà impreviste, condizioni dei partecipanti) o logistiche. Possono inoltre prendere i provvedimenti che ritengono opportuni per il miglior esito della gita. Le decisioni dei Coordinatori sono inappellabili.***
- Nel corso dell'escursione ***i partecipanti devono seguire le direttive dei Coordinatori*** e comunque tenere presente le seguenti regole comportamentali:
  - tenere un comportamento corretto e di obbedienza nei confronti dei Coordinatori,
  - rimanere uniti alla comitiva evitando "fughe" o ritardi,
  - non seguire percorsi diversi senza autorizzazione o avviso,
  - non creare situazioni difficili o pericolose per l'incolumità propria ed altrui,
  - non lasciare rifiuti di alcun genere lungo il percorso o sui luoghi di sosta.
- ***Chi non rispetta le indicazioni dei CdG prendendo iniziative autonome è considerato escluso dalla gita sollevando i CdG da ogni responsabilità.***
- La Commissione Escursionistica - alpinistica della Sezione si riserva di variare il programma per particolari esigenze organizzative o ambientali ed ha la facoltà di annullare la gita in caso di mancato raggiungimento di un minimo di partecipanti.

## Iscrizione e Quota di Partecipazione

- ***Sono valide le iscrizioni solo se accompagnate da relativa quota (gite di un solo giorno) o da caparra (gite di più giorni) secondo quanto deciso dalla Sezione; solo e soltanto in questo modo, il socio o il non-socio, conferma la propria adesione e partecipazione.***
- Per le gite di un solo giorno, salvo differente comunicazione, le iscrizioni si aprono normalmente 2-3 settimane prima della gita e si chiudono entro e non oltre il Venerdì precedente alla gita; esse prevedono il versamento della quota completa.
- Per le gite di ***più giorni***, salvo differente comunicazione, le iscrizioni si aprono normalmente ***all'inizio del mese di Giugno*** e si chiudono entro il Martedì precedente alla gita; esse prevedono il ***versamento obbligatorio della caparra.***
- In caso di rinuncia alla partecipazione, la quota già versata non verrà restituita. E' prevista la restituzione completa solo se l'interessato provvede alla propria sostituzione.
- Per i non soci è previsto il pagamento di una quota assicurativa per il soccorso alpino. A tale scopo essi dovranno comunicare ai CdG la loro condizione al momento dell'iscrizione.  
N.b. per validare l'assicurazione è necessario attivarla almeno 4 giorni prima dell'effettuazione della gita stessa.
- Onde avvalersi delle agevolazioni del CAI ***i soci partecipanti dovranno essere provvisti durante l'escursione della relativa tessera, in regola con il tesseramento dell'anno in corso.***
- ***Con l'iscrizione i partecipanti accettano le norme del regolamento gite, esonerando la Sezione da ogni responsabilità.***

## QUOTE ASSOCIATIVE 2015

**E' consigliato il RINNOVO ENTRO il 31 Marzo 2015, per non perdere la continuità delle coperture assicurative.**

**Socio Ordinario € 44,00 - Socio Familiare € 22,00**

**Socio Giovane (nati dal 1998 compreso in avanti) € 16,00**

**Per i NUOVI SOCI -ordinari e famigliari- il costo aggiuntivo della TESSERA è di € 5,00**

**Il rinnovo del famigliare deve avvenire contestualmente al socio ordinario, oppure presentando la tessera dello stesso.**

### **I nostri Soci hanno diritto:**

- ad usufruire dei rifugi del **CLUB ALPINO ITALIANO** a condizioni preferenziali rispetto ai non soci;
- ad usufruire dei rifugi delle associazioni alpinistiche, italiane ed estere, con le quali è stabilito trattamento di reciprocità con il nostro sodalizio;
- ad usufruire di materiale tecnico, bibliografico e geografico degli organi centrali, delle sezioni e delle sottosezioni, a norma dei rispettivi regolamenti;
- d'essere ammessi alle scuole e ai corsi istituiti dagli organi centrali, delle sezioni e delle sottosezioni, a tutte le manifestazioni didattiche e tecnico-culturali organizzate da suddetti organismi, sempre a norma dei rispettivi regolamenti;
- ad usufruire delle polizze assicurative. **I Soci in regola con l'iscrizione avranno la copertura assicurativa fino al 31 marzo dell'anno seguente;**
- ad avere libero ingresso nelle sedi delle sezioni e delle sottosezioni, ed a partecipare a tutte le manifestazioni da esse organizzate, a norma dei rispettivi regolamenti;
- tutti i soci ordinari riceveranno le pubblicazioni del Club Alpino Italiano: "Montagna 360". **I Soci in regola con l'iscrizione riceveranno le pubblicazioni sociali spettanti fino al 31 marzo dell'anno seguente.**

## COPERTURE ASSICURATIVE

### **Per i Soci:**

L'iscrizione al CAI attiva automaticamente le coperture assicurative relative a:

- **Infortunati Soci:** assicura i Soci nell'attività sociale per infortuni (morte, invalidità permanente e rimborso spese di cura). E' valida ESCLUSIVAMENTE in attività organizzata. Viene attivata direttamente con l'iscrizione al CAI.
- **Infortunati Titolati CAI in attività personale:** assicura tutti i titolati CAI per infortuni (morte, invalidità permanente, rimborso spese di cura e diaria giornaliera da ricovero).
- **Soccorso Alpino:** prevede per i Soci il rimborso di tutte le spese sostenute nell'opera di ricerca, salvataggio e/o recupero, sia tentata che compiuta. E' valida sia in attività organizzata che personale. Viene attivata direttamente dalla Sede Centrale.
- **Responsabilità civile:** assicura il Club Alpino Italiano, le Sezioni e i partecipanti ad attività sezionali, i Raggruppamenti Regionali, gli Organi Tecnici Centrali e Territoriali. E' valida ESCLUSIVAMENTE in attività organizzata. Mantiene indenni gli assicurati da quanto siano tenuti a pagare a titolo di risarcimento per danni involontariamente causati a terzi e per danneggiamenti a cose e/o animali. Viene attivata direttamente dalla Sede Centrale.
- **Tutela legale:** assicura le Sezioni e i loro Presidenti, i componenti dei Consigli Direttivi ed i Soci iscritti.

### **Per i non Soci:**

E' possibile attivare, a richiesta presso le sezioni ed ESCLUSIVAMENTE per attività organizzata, le seguenti coperture assicurative:

- **Infortunati:** assicura i non Soci nell'attività sociale per infortuni (morte, invalidità permanente e rimborso spese di cura).
- **Soccorso alpino:** prevede il rimborso di tutte le spese sostenute nell'opera di ricerca, salvataggio e/o recupero, sia tentata che compiuta .

## SCALA delle difficoltà' ALPINISTICHE:

L'UIAA utilizza anche una scala che valuta le difficoltà d'insieme di una via. Questa scala fu proposta nel 1936 da Lucien Devies, e prevede sette gradi indicati ciascuno con una o due lettere. Per la valutazione vengono considerate non solo le difficoltà tecniche, ma anche le difficoltà dovute all'ambiente e i pericoli presenti.

I gradi sono:

- **F:** facile (*Facile*)
- **PD:** poco difficile (*Peu Difficile*)
- **AD:** abbastanza difficile (*Assez Difficile*)
- **D:** difficile (*Difficile*)
- **TD:** molto difficile (*Très Difficile*)
- **ED:** estremamente difficile (*Extrêmement Difficile*)
- **EX:** eccezionalmente difficile (*Exceptionnellement Difficile*)

Ogni grado può essere seguito da un segno "+" (più) o "-" (meno) per precisare ulteriormente la difficoltà.

## SCALA delle difficoltà' ESCURSIONISTICHE:

Le **DIFFICOLTA'** sono da leggersi come segue: **E** = itinerario escursionistico privo di difficoltà tecniche, solitamente segnalato, può essere anche piuttosto lungo; **EE** = itinerario per escursionisti esperti, può presentare difficoltà tecniche non però strettamente alpinistiche, può essere lungo e faticoso e non sempre segnalato; **EEA** = itinerario per escursionisti esperti ed attrezzati, come il precedente ma con tratti impegnativi, seppur non oltre il 1° grado di difficoltà alpinistica, su ghiaccio o roccia, che richiedono idonee attrezzature e buona pratica della montagna.

**Elenco materiale/dotazione tecnico-individuale per partecipazione a gite sezionali** comprendenti attività a carattere escursionistico su vie ferrate (EEA), in ambiente innevato (EAI) e/o aventi carattere alpinistico (F/F+/PD-), in aggiunta alla normale dotazione personale (abbigliamento, zaino, cambi, borraccia, occhiali, etc.) come indicato nel libretto Attività Sezionali distribuito annualmente ad ogni socio.

### • **Vie ferrate - EEA**

- set da ferrata (kit con dissipatore) omologato UIAA\*
- imbragatura omologata UIAA\* (consigliata quella bassa)
- casco da alpinismo omologato\* (non va bene quello da ciclismo)
- consigliati i guanti da ferrata
- abbigliamento consono alla quota dell'itinerario
- scarponi/pedule adeguati all'itinerario

### • **Escursionismo Ambiente Innevato (ciaspole) - EAI**

- ciaspole (omologazioni varie)\*
- bastoncini da neve/scialpinismo/trekking\*
- consigliati i guanti da neve
- abbigliamento consono alla quota, alla lunghezza ed al periodo dell'itinerario
- scarponi/pedule adeguati all'itinerario

### • **Alpinismo (attraversamento di ghiacciaio) F/F+/PD-**

- imbragatura omologata UIAA\* (meglio se di tipo basso)
- corda L=50mt. \* (corda singola o mezza corda)
- casco da alpinismo omologato\* (non va bene quello da ciclismo)
- piccozza\* (i bastoncini non sostituiscono la piccozza)
- ramponi\* (non vanno bene i ramponcini leggeri con 4-6 punte anteriori)
- cordino da ghiacciaio\* (3 mt. diametro 7mm.)
- guanti da ghiacciaio\* (consigliate le moffole)
- occhiali protezione UV4/UV400\*
- 02 moschettoni tipo HMS a ghiera\*

- 02 viti da ghiaccio (consigliate per ogni componente la cordata)
- abbigliamento consono alla quota dell'itinerario
- scarponi adeguati all'itinerario

**\*materiale obbligatorio**

## Significato EEA ed EAI:

<b>EEA</b>	<b>Escursionisti Esperti Attrezzati</b>	Percorsi attrezzati o vie ferrate per i quali è necessario l'uso dei dispositivi di autoassicurazione (imbragatura, dissipatore, moschettoni, cordini) e di equipaggiamento di protezione personale (casco, guanti)
<b>EAI</b>	<b>Escursionismo in ambiente innevato (ciaspole)</b>	Itinerari in ambiente innevato che richiedono l'utilizzo di racchette da neve, con percorsi evidenti e riconoscibili, con facili vie di accesso, di fondo valle o in zone boschive non impervie o su crinali aperti e poco esposti, con dislivelli e difficoltà generalmente contenuti che garantiscano sicurezza di percorribilità. Pendenza del pendio < 25°

### COSA METTO NELLO ZAINO ?

#### Escursione di un giorno

- provviste
- borraccia (piena)
- thermos
- tessera CAI
- maglione pile
- berretto
- fazzoletti
- coltello
- occhiali da sole
- crema solare
- bussola
- guanti
- altimetro
- cartina topografica
- macchina fotografica
- binocolo
- materiale pronto soccorso
- spille di sicurezza
- guanti

#### Aggiunte per escursioni di due giorni

- giacca a vento
- carta igienica
- telo termico
- biancheria di ricambio
- calze di ricambio
- sacco lenzuolo o sacco a pelo
- materiale da cucina
- torcia elettrica
- bevande di riserva
- fiammiferi

#### Aggiunte per escursioni su ghiacciaio

- mezzacorda UIAA in buone condizioni (50mt)
- 1 cordino (7mm)

- per nodo prusik
- guanti da neve
- 3 moschettoni (due HMS con ghiera)
- 2 viti da ghiaccio a persona
- piccozza
- ramponi a 10/12 punte
- ghette
- crema protettiva per labbra
- berretto di lana/pile
- sciarpa/buff
- occhiali UV400
- casco UIAA

#### Aggiunte per ferrate

- casco da roccia UIAA
- imbragatura omologata
- 2 moschettoni a base larga con ghiera + kit dissipatore
- guanti da ferrata

***Sono assolutamente sconsigliate per tutte le escursioni le scarpe da ginnastica;*** assicurarsi di avere calzature e abbigliamento adatto all'escursione scelta come indicato nelle note sull'equipaggiamento di ciascuna gita.

## ***Equipaggiamento per tutte le escursioni con ciaspole***

Giacca a vento da escursione, pantaloni, calza maglia in microfibra, pile e indumenti traspiranti, guanti invernali e cuffia. Scarpe da trekking, ciaspole, ghette e bastoncini telescopici. Nello zaino portare da bere e viveri per una piccola merenda, consigliamo qualche capo di abbigliamento di ricambio. Utili gli occhiali da sole con protezione UV300/UV400 e crema solare. Consigliate alcune barrette energetiche. Sconsigliato vino e alcolici.

## Programma escursionistico / alpinistico ANNO 2015

Data	Itinerario	Durata	Difficoltà
<b>DICEMBRE 2014</b>			
Domenica 7	escursione con ciaspole Appennino Piacentino	5 A/R	E
Domenica 21	escursione con ciaspole Appennino Piacentino	5 A/R	E
<b>GENNAIO 2015</b>			
Domenica 4	escursione con ciaspole Appennino Piacentino	5 A/R	E
Domenica 18	escursione con ciaspole Appennino Piacentino	5 A/R	E
<b>FEBBRAIO 2015</b>			
Domenica 1	escursione con ciaspole Appennino Piacentino	5 A/R	E
Sabato 7	escursione con ciaspole notturna al Monte Penice	5 A/R	E
Domenica 22	escursione con ciaspole Appennino Piacentino	5 A/R	E
<b>MARZO 2015</b>			
Sab. 7 - Dom. 8	escursione con ciaspole Val D'Aosta Parco del Monte Avic		
	1° giorno al Rifugio Barbustel	3	EAI
	2° giorno al Lago Vallette-Lago Bianco-Lago Nero	3	EAI
Domenica 22	escursione con ciaspole – scialpinismo Passo del Sempione (CH) salita allo Spitzhorly	5/6 A/R	E
<b>APRILE 2015</b>			
Domenica 12	Varazze - Santuario Madonna della Guardia	6,30 A/R	E
Domenica 26	escursione: Appennino Reggiano-Pietra di Bismantova	4 A/R	E
<b>MAGGIO 2015</b>			
Gio. 7 Ven. 8 Sab. 9 Dom. 10	Marche - da Numana e Sirolo al Monte Conero		EE – E
Domenica 10	escursione: Val Trompia - Monte Guglielmo	5 A/R	E
Domenica 17	escursione: Monte Grappa in memoria della 1° Guerra Mondiale al Monte Grappa - gruppo escursionistico	3	E
	al Monte Grappa - ferrata del "Sass Brusai"	4	EEA
<b>GIUGNO 2015</b>			
Domenica 7	escursione: Vezza D'Oglio - Rifugio Aviolo - Bivacco Festa al Rifugio Aviolo	4 A/R	E
	al Bivacco Festa	5,30 A/R	E
Domenica 21	escursione: Val Chiavenna-Le Gole del Cardinello	4/5 A/R	E



<b>Data</b>	<b>Itinerario</b>	<b>Durata</b>	<b>Difficoltà</b>
<b>LUGLIO 2015</b>			
Sab. 4 - Dom.	5 escursione: Val D'Aosta Alta Via n°1 - da S. Remy a Courmayeur		
	1° giorno al Rifugio Walter Bonatti	6	E
	2° giorno al Rifugio Bertone - Courmayeur	4/5	E
Sab.18 - Dom.	19 escursione: Val Zebrù - Rifugio V Alpini		
	1° giorno al Rifugio V Alpini -	4 - 2	E
	2° giorno al Rifugio dei Forni - Rifugio Pizzini	3 - 2	E
	2° giorno al Monte Zebrù	7/8 A/R	EEA
<b>SETTEMBRE 2015</b>			
Sab. 5 - Dom.	6 escursione: al Col Di Lana in memoria della 1° Guerra Mondiale		
	1° giorno ai Rifugi Averau-Nuvolau-Scioattoli-Col Gallina	3/4 A/R	E
	2° giorno alla vetta Col di Lana	6 A/R	EE
Domenica 20	escursione e ferrata sul Sentiero dei Fiori Passo del Tonale alla Malga Valbiolo Sentiero dei Fiori	2 4	E EEA
<b>OTTOBRE 2015</b>			
Domenica 4	escursione al mare: Liguria - I Forti di Genova	5 A/R	E
Domenica 18	escursione: Via Francigena - Pontremoli	6	E
<b>NOVEMBRE 2015</b>			
Domenica 8	fiesta al Gaep		T
Giovedì 19	Serata Montagna in occasione della 225esima Fiera di Codogno		
Sabato 21	Cena Sociale		

**Le date e le mete potrebbero subire variazioni in funzione delle condizioni meteorologiche ed ambientali.**

**Il coordinatore della gita si riserva di apportare al programma tutte quelle modifiche e sospensioni che si rendessero necessarie così come di non autorizzare alla partecipazione alla gita quella/e persona/e che si trovassero prive dell'attrezzatura idonea al compimento in sicurezza dell'escursione stessa (specialmente nei casi queste richiedessero di affrontare tratti innevati, su ghiacciaio e/o sentieri ferrati).**

## ESCURSIONI CON CIASPOLE ALTA VAL NURE Appennino Piacentino (Domenica 7 e 21 Dicembre)

### Possibili mete a seconda dell'innevamento:

#### Lago Nero - Monte Bue - Prato Cipolla

Si parte dal parcheggio dello Zovallo (1410 m.) a destra per il sentiero N° 001 in direzione Sud/Ovest. Si entra nel bosco in leggera salita arrivando prima in un ampio prato, e successivamente al Lago Nero (1540 m.). Ora la pendenza diventa più decisa, si passa la sella della Costazza che divide il Monte Nero dal Monte Bue e in breve si arriva al vecchio albergo di Monte Bue (1730 m.). Ora si può scendere a Prato Cipolla (1578 m.) per la pista da discesa oppure mantenendosi sul sentiero N° 001. A Prato Cipolla è attivo un Rifugio gestito dalla Pro Loco di S. Stefano D'Aveto.

#### Passo del Tomarło - Monte Maggiorasca - Prato Cipolla

Si parte dal parcheggio del Passo del Tomarło, per il segnavia "X gialla" si risale in modo deciso in direzione del Monte Maggiorasca, passando con una deviazione alla panoramica cima del Monte Croce Martincan (1724 m.) si arriva successivamente alla Madonnina posta in vetta al Monte Maggiorasca (1800 m.), e si scende al Prato Cipolla (1578 m.). Il ritorno si effettua passando sotto la bastionata della Rocca del Prete fino a incrociare la strada per il Passo Tomarło.

#### Selva di Ferriere - Monte Crociglia - Rif. GAEP

Si parte dall'abitato di Selva (1120 m.) sul sentiero N° 013 incrociando in più punti la strada per Torrio, si passa prima dalla vecchia dogana o rifugio GAEP (1367 m.). Mantenendo lo stesso sentiero attraversando una faggeta si sbucca sui pascoli della cima del Monte Crociglia (1578 m.) dove si trova la statua dell'Arcangelo Gabriele dedicata agli alpinisti caduti.

#### Fontana Gelata - Passo della Roncalla - Prato Cipolla

Si parte dal piccolo parcheggio a sinistra 2 km dopo l'abitato di Selva (località Fagello). Sul sentiero N° 007 si sale in modo deciso dentro un bosco di faggi, arrivando ad un bivio località Fontana Gelata, svoltando a destra per il sentiero N° 011 si arriva al Passo della Roncalla, confine fra piacentino e genovese, da dove si scende in breve a Prato Cipolla (1578 m.).

### SABATO 7 Febbraio 2015

#### APPENNINO PIACENTINO MONTE PENICE

#### Escursione notturna con ciaspole, alla luce delle pile frontali o della luna piena

**Partenza:** Passo Penice (1149 m.)

**Arrivo:** Monte Penice (1460 m.)

**Dislivello in salita:** 300 m. circa

**Dislivello in discesa:** 300 m. circa

**Tempo complessivo:** A/R 3,5 ore

**Difficoltà:** E (escursionistica)

**Attrezzatura:** racchette da neve e bastoncini, scarponi, ciaspole, giacca a vento, guanti, calzamaglia e berretto (abbigliamento da alta montagna in periodo invernale).

Si parte dal Passo Penice (1149 m.), il percorso si sviluppa in senso orario intorno alla vetta del Penice, si snoda ora dentro il bosco ora su slarghi erbosi, il paesaggio spazia dalla Val Trebbia al Monte Alfeo e Lesima. Dal Passo si stacca la strada che porta verso la vetta del monte, ove si trova l'antico Santuario di Santa Maria e imponenti ripetitori televisivi e telefonici.

N° tel. Bar ristorante lo Scarpone 0523-933204

Coordinatori: Paolo Cavallanti - Giuliano Cominetti

**SABATO 7 - DOMENICA 8 Marzo 2015**  
**Val D'Aosta - Escursione per ciaspole e scialpinismo**  
**Alta Via N° 2 da Champorcher al Rifugio Barbustel**

**Partenza:** Chardonney località Mont Blanc (1750 m.)

**Arrivo:** Rifugio Barbustel (2205 m.)

**Dislivello in salita:** 560 m. circa

**Tempo di percorrenza:** 3 ore circa

**Difficoltà:** EAI (escursione ambiente innevato)

Pranzo al Rifugio Barbustel

**Equipaggiamento:** Da alta montagna invernale giacca a vento, pile, berretto, guanti e scarponi, ghette, bastoncini e naturalmente ciaspole. Possono diventare utili gli occhiali e crema solare. Portare nello zaino un corretto equipaggiamento da escursionismo invernale, e l'occorrente per la notte in rifugio.

**Il primo giorno** usciti da Pont S.Martin dell'autostrada Torino / Aosta seguire per Champorcher e poi per Mont Blanc (3,5 km. da Champorcher) parcheggiare al termine dell'asfalto. Proseguire lungo la strada principale fino a un evidente spiazzo con indicazioni per il rifugio, salire all'interno del bosco e successivamente per ampi pendii sino alla conca del Lac Muffè, da qui su terreno aperto si raggiunge l'evidente colle del Lac Blanc (2308 m.). Si scende nell'ampia conca che ospita gli spettacolari specchi d'acqua a ridosso del Rifugio Barbustel con vista sulla catena del Monte Rosa e del Cervino.

**Il secondo giorno** il programma varia in base all'innevamento, con neve stabile si può salire su qualche cima circostante, oppure percorrere i sentieri che permettono di visitare i numerosi laghi nei dintorni, dal vicino Lago Vallette al Lago Bianco e Lago Nero fino al Lago Cornuto e le Gran-Lac (2172 m.).

Il ritorno avviene lungo l'itinerario di salita.

N° tel. Rifugio Barbustel 0166-510001 gestore 347-7892089

N° tel. Pro Loco Champorcher 0125-37134

N° tel. Previsioni meteo Regione Valle d' Aosta 0165-40256

N° tel. Bollettino neve/valanghe 0165-776300

Coordinatori: Andrea Paganini - Simone Marzolini

**DOMENICA 22 Marzo 2015**  
**Escursione con ciaspole e scialpinismo**  
**Passo del Sempione salita allo Spitzhorly**

**Partenza:** Passo del Sempione (2005 m.)

**Arrivo:** Spitzhorly (2750 m.)

**Dislivello in salita:** 820 m. circa

**Dislivello in discesa:** 820 m. circa

**Tempo di percorrenza:** A/R 5/6 ore circa

**Difficoltà:** E (escursionistica)

Pranzo al sacco oppure al Ristorante Monte Leone al Passo Sempione

**Equipaggiamento:** Da alta montagna invernale giacca a vento, pile, berretto, guanti, scarponi, ciaspole e occhiali da sole. Portare nello zaino un corretto equipaggiamento da escursionismo. No alle scarpe da ginnastica.

Si parte dal Passo Sempione (2005 m.) seguendo un itinerario verso Ovest, in direzione di Passo della Üsseri Innerl Nanzlicke (2579 m.), ora la traccia segue in direzione Sud arrivando al passo di Bistinepass (2417 m.), poi in direzione Est si scende nella piana passando nei pressi del vecchio Ospizio

e caserma militare, risalendo in breve al Passo del Sempione. Il percorso dura circa 4 ore e la sosta pranzo può essere effettuata dai frati all'Ospizio o al ristorante sul passo.

E' possibile effettuare un itinerario con le ciaspole nella piana del Passo visitando il vecchio Ospizio con la caratteristica torre.

### **IMPORTANTE PORTARE DOCUMENTO D'IDENTITA'**

N° tel. Ristorante Monte Leone      0041 27 9791258

Coordinatori: Giovanni Vischio - Giuliano Cominetti

### **DOMENICA 12 Aprile 2015 LIGURIA - Varazze salita al Santuario Madonna della Guardia**

**Partenza:** Varazze (0 m.)

**Arrivo:** Santuario Madonna della Guardia (450 m.)

**Dislivello in salita:** 550 m. circa

**Dislivello in discesa:** 550 m. circa

**Tempo di percorrenza:** A/R 4,30 ore

**Difficoltà:** E (escursionistica)

Pranzo al sacco oppure ai ristoranti della zona

**Equipaggiamento:** da semplice escursione, giacca antipioggia, scarponi, possono diventare utili i bastoncini telescopici. Portare nello zaino un corretto equipaggiamento da escursionismo. No alle scarpe da ginnastica.

Dall'uscita autostradale di Varazze ci porteremo al parcheggio della stazione ferroviaria. Dalla stazione si percorre, per un breve tratto, la passeggiata a mare e quindi seguendo le indicazioni per il Santuario si esce da Varazze verso l'entroterra, su strada sterrata, addentrando nella valle del Rio Corvetto. Un sentiero ci porta sul versante orografico destro del Rio Mola, verso il Pian della Noia, da dove in breve e tenendo la destra, ad un bivio, si sale arrivando al Santuario (416 m.). Dal santuario si gode un panorama spettacolare sulla Riviera di Ponente e tutto il golfo ligure, a Nord troviamo in bella vista, tutto il massiccio del Monte Beigua con le sue numerose cime, a Est il Monte Fasce e l'arco montano fino al Monte Antola, e verso Ovest il Monte Carmo e le Alpi Liguri. Proseguendo la visita di questo altipiano, si ridiscende brevemente per lo stesso percorso fino ad imboccare una sterrata che porta, verso Nord, in direzione del Bric Arenon (380 m.), ad un colletto si segue il sentiero (segnato in rosso) che scende nella valle del Rio Arenon e verso il Pian delle Forche che si attraversa scendendo poi, verso Nord-Ovest, nella valle dell'Arrestra. Raggiunta la località Isola (197 m.), su strada asfaltata si sale all'Eremo del Deserto (300 m.), sede di un convento di frati e suggestiva isola di riposo e tranquillità, dove è anche presente un interessante percorso botanico.

Il ritorno avviene per il percorso dell'andata fino al Pian delle Forche dove si ha la possibilità, con un giro ad anello, di arrivare sul sentiero dell'andata.

Coordinatori: Bacchieri Rosalba - Carlo Braghieri

### **DOMENICA 26 Aprile 2015 Appennino Reggiano - Pietra di Bismantova**

**Partenza:** Castelnovo né Monti (623 m.)

**Arrivo:** Pietra di Bismantova (1047 m.)

**Dislivello in salita:** 400 m. circa

**Dislivello in discesa:** 400 m. circa

**Tempo di percorrenza:** A/R 4 ore

**Difficoltà:** E (escursionistica)

Pranzo al sacco oppure al Rifugio Della Pietra

**Equipaggiamento:** da media montagna giacca a vento, pile, berretto, guanti e scarponi. Possono diventare utili i bastoncini telescopici e occhiali da sole. Portare nello zaino un corretto equipaggiamento da escursionismo.

**Obbligo kit da ferrata per chi percorre la ferrata degli Alpini.**

Dall'uscita autostradale di Reggio Emilia si percorre la SS 63 in direzione del Passo del Cerreto, arrivando al Paese di Castelnovo né Monti. Dal centro del paese si percorre la SP 108 e la SP 26 percorribile solo dalle auto che conduce in 3 km. al parcheggio di Piazzale Dante (881 m.). Dal piazzale sulla sinistra prendere il sentiero n. 697 che fra leggeri saliscendi porta alla base della Pietra, percorrendo la più antica mulattiera di accesso alla sommità, per l'unico pendio a settentrione dove le pareti verticali permettono di raggiungere il pianoro sommitale. Su questo pianoro una volta coltivato a patate e cereali è possibile visitare il Castelletto, lo Spigolo di Fontana Cornia e con leggera salita si raggiunge il punto trigonometrico più alto della Pietra (1047 m). Ora scendiamo lungo il declivio prativo verso SE fino a imboccare il sentiero n. 697, la vista si apre sull'alta Valle Secchia e sul Monte Ventasso, arrivati al bivio a sinistra si raggiunge l'Eremo di San Benedetto e a destra il Rifugio della Pietra, uno storico ristorante con ottima cucina (903 m.).

**Ferrata degli Alpini:** dal piazzale Dante si segue il sentiero n. 699 per l'Eremo di San Benedetto che si lascia sulla sinistra si prosegue seguendo la parete arrivando in 10 minuti all'attacco del primo tratto. La ferrata è divisa in tre parti con passaggi esposti e si percorre in circa 1,30 ore. Per il ritorno si percorre il sentiero escursionistico che in circa 30 minuti porta al Rifugio della Pietra.

N° tel. Rifugio Della Pietra 0522-812370

Coordinatori: Paolo Cavallanti - Andrea Paganini

## **Da GIOVEDÌ 7 a DOMENICA 10 Maggio 2015** **Escursione facoltativa sui sentieri del Monte Conero e visite alle località** **marchigiane di Numana, Loreto e Recanati**

**Sentiero: 01 EE - Traversata del Conero**

**Tempo di percorrenza: ore 4**

**Vegetazione:** Bosco misto di caducifoglie (roverella, carpino nero, acero napoletano) macchia mediterranea termofila (leccio, corbezzolo), rimboschimenti (pino d'aleppo, pino nero d'Astria, cipresso), ex coltivi.

Nel sottobosco ricche fioriture di primule, ciclamini, melittis; abbondanza di pungitopo e presenza di orchidee.

**Osservazioni Faunistiche:** eccezionale presenza avi-faunistica con passeriformi di bosco e di macchia (cincia mora, rampichino, crociere), picchio rosso maggiore. Pian Grande è un ottimo punto di osservazione durante il passo migratorio primaverile di uccelli rapaci (falco pecchiaiolo, falco cuculo, falco pescatore e biancone). Per quanto riguarda i mammiferi, qui vivono il tasso e la faina, tra i rettili frequente è l'incontro con il ramarro. Gli ex coltivi e le zone arginali del bosco sono gli ambienti preferiti delle farfalle (cedronella, vanessa, atalanta).

**Itinerario:** si parte dal Municipio di Sirolo. Si percorre via Giulietti in direzione di Ancona e si imbecca la strada per il cimitero di Sirolo. Si sale per lo stradone sterrato fino ad un quadrivio, si prende a destra in discesa. Dopo una villetta si prende ancora a sinistra, si costeggia un uliveto e si continua in pianura fino ad arrivare ad un palo in metallo: questo è il 'Passo del Lupo', punto estremamente panoramico. Il sentiero armato con fune metallica scende con ripidi e stretti tornanti nella valle delle Verare. Si scende piuttosto rapidamente, si attraversa un ghiaione, si prosegue sulla sinistra e si arriva all'ultimo tratto sempre armato con fune metallica che ci conduce alla suggestiva spiaggia delle 'Due Sorelle'. Questo sentiero, fino a poco tempo fa abbastanza pericoloso, usato fin dall'inizio del secolo dai cavaatori di pietra, è stato sistemato e riattrezzato a cura del Consorzio del Parco del Conero.

## **Sentiero: 02 E - Sentiero delle 2 Sorelle**

**Tempo di percorrenza: ore 5**

**Ambiente:** versante meridionale del Monte Conero parzialmente compreso nella riserva naturale integrale. Eccezionale interesse geologico per l'affioramento della maiolica, la più antica formazione litologica presente nell'area del Parco. La maiolica risulta molto evidente nelle cosiddette 'PLACCHE', enormi e lisci lastroni rocciosi di colore grigio chiaro a strapiombo sul mare. Lungo questo caratteristico tratto di costa alta si osservano spiagge, grotte erose dal mare e candidi scogli di incomparabile bellezza.

**Vegetazione:** zone coltivate, macchia mediterranea termofila (leccio, corbezzolo, laurotino, lentisco) pineta di rimboschimento, vegetazione rupicola, (violacciocca, valeriana rossa), vegetazione alofita (finocchio di mare) ghiaioni parzialmente consolidati da ginestra ed Ampelodesmos mauritanios. Arrampicate sui costoni sovrastanti la spiaggia delle Due Sorelle vive l'euforbia arborescentem vero gioiello botanico del Parco in quanto non presente altrove nelle Marche, ne' lungo la costa adriatica a Nord del Gargano.

**Osservazioni faunistiche:** passeriformi nidificanti di bosco e di macchia (fringuello, capinera, occhiocotto), rapaci diurni (sparviere), svernanti marini (cormorano, strolaga mezzana) , gabbiani comuni e reali. Possibilità di osservare il falco pellegrino. Tra i mammiferi e' presente la volpe.

**Itinerario:** si parte dall'abitato del Poggio sant'Antonio sul lato sinistro del bar Dubbini. Il sentiero sale in una zona con parecchi arbusti, alla sommità vi è un interessante vista sul Trave. Dopo l'attraversamento di un tratto boschivo si raggiunge in un'ora circa Pian Grande. Sulla sinistra si può vedere la Baia di Portonovo. Ripreso il sentiero principale, dopo aver attraversato un ulteriore boschetto al bivio segnalato si prende la direzione sinistra e si giunge ai Piani di Raggetti. Qui bisogna scegliere tra due direzioni: con la prima si prosegue sulla strada grande, mentre con la seconda si sale a sinistra costeggiando la - Casa Lucignani - e poi si arriva alla strada asfaltata. Si può visitare la cripta della Chiesa di S. Pietro ed i resti del Monastero. Possibilità di ristorarsi all'Hotel Monte Conero.

Il sentiero prosegue con un bosco di latifoglie fino ad uno spiazzo con un basamento in muratura. Si va a sinistra costeggiando una zona a picco sul mare dove troviamo esempi di macchia mediterranea, e si arriva su una strada più larga con un punto di osservazione caratteristico: il Belvedere sud con vista sugli scogli delle 2 Sorelle. Continuando si arriva alla strada provinciale.

Per tornare al punto di partenza ci si può servire dei mezzi pubblici.

Coordinatori: Arnaldo Pagliai - Giuliano Cominetti

## **DOMENICA 10 Maggio 2015 Val Trompia - Salita al Monte Guglielmo**

**Partenza:** località Pezzoro (911 m.)

**Arrivo:** Monte Guglielmo (1948 m.)

**Dislivello in salita:** 1040 m.

**Dislivello in discesa:** 1040 m.

**Tempo di percorrenza:** A/R 5 ore circa

**Difficoltà:** E (escursionistica)

Pranzo al sacco oppure al Rifugio CAI Val Trompia o Rifugio Almici

**Equipaggiamento:** da media montagna, giacca a vento e scarponi, possono diventare utili i bastoncini telescopici. Portare nello zaino un corretto equipaggiamento da escursionismo. No alle scarpe da ginnastica.

Percorrendo la Val Trompia si arriva al paese di Pezzoro (911 m.), frazione di Tavernole sul Mella. Dopo il parcheggio si percorre la mulattiera n. 325 prima cementata poi sterrata che sale al Rifugio CAI Val Trompia, passando per un bel bosco misto di abeti, faggi e qualche raro castagno. Dopo circa un'ora di cammino si giunge in una splendida faggeta secolare e in breve al vicino rifugio a 1259 m.. Lasciatolo alle spalle, si segue il sentiero che sale alla selletta erbosa, dove c'è una pozza d' alpeggio con bella vista sul Monte Guglielmo e Colle di San Zenò. A questo punto si segue una mulattiera che sale a sinistra in mezzo ad una faggeta e poco dopo, dove la mulattiera gira a sinistra, si punta dritti

alla Malga Pontogna 1384 m., situata in un'ampia zona a pascolo. Il sentiero prosegue passando tra la malga e l'abbeveratoio, sale spostandosi verso destra attraverso un pianoro erboso dove ristagnano le acque di una grande pozza. Sempre tenendo la destra, si passa per un boschetto di faggi, abeti e maggiociondoli e, con irregolari serpentine, si risale il ripido pendio (detto il Ratù). Dopo circa un'ora di cammino dal rifugio, dove il sentiero si addolcisce, si giunge alla Malga Stalletti Alti 1690 m.. Seguendo i segni biancorossi passiamo sulla destra della malga e tenendoci sulla dorsale erbosa passiamo vicino ad una pozza spesso asciutta; ora il sentiero si sposta a sinistra e sale dolcemente attraverso sassi e radi pascoli fino all'ultimo erto pendio fitto di rododendri che nel periodo di fioritura gli conferiscono un aspetto particolare. Superatolo, con un breve falsopiano si arriva in vetta al Monte Guglielmo 1948 m. (Castel Bertino) dove sorge il monumento al Redentore, 50 minuti dalla Malga Stalletti Alti. Percorso elementare con il bel tempo, ma da non sottovalutare in caso di nebbia. Il ritorno avviene sullo stesso percorso dell'andata.

N° tel. Rifugio CAI Val Trompia      030-920074 030-84578 338-429674  
N° tel. Rifugio Almici                    339-82551531

Coordinatori: Carlo Anelli - Andrea Foletti

### **DOMENICA 17 Maggio 2015**

#### **A ricordo della 1^ Guerra Mondiale salita al Monte Grappa con gli amici di Solagna Escursione e ferrata**

**1° Gruppo:** escursione sulla dorsale prativa degli Asoloni

**Partenza:** Val di Campo (1100 m.) attraverso gli Asoloni

**Arrivo:** Cima Monte Grappa (1770 m.)

**Dislivello in salita:** 650 m. circa

**Tempo di percorrenza:** 3 ore circa

**Difficoltà:** E (escursionistica)

**2° Gruppo:** ferrata del "Sass Brusai"

**Partenza:** località San Liberale (570 m.)

**Arrivo:** Cima Monte Grappa (1770 m.)

**Dislivello in salita:** 1300 m. circa

**Tempo di percorrenza:** 4 ore circa

**Difficoltà:** EEA (escursionisti esperti attrezzati)

#### **Equipaggiamento:**

Da media montagna, giacca a vento e scarponi, possono diventare utili i bastoncini telescopici. Portare nello zaino un corretto equipaggiamento da escursionismo.

#### **Obbligo kit da ferrata per chi percorre la "ferrata Sass Brusai" a Cima Grappa.**

La giornata prevede l'arrivo a Solagna con l'incontro degli amici del gruppo "Tira e Tasi", che accompagnerà prima il gruppo che percorrerà la ferrata "Sass Brusai" dal Paese di San Liberale. Per arrivare all'attacco si percorre un sentiero abbastanza faticoso e anche la ferrata è molto interessante, ma non banale, alla fine si trova un bellissimo ponte sospeso. Dalla fine della ferrata in circa un'ora si arriva alla cima del Monte Grappa.

Il gruppo escursionistico percorrerà tutta la dorsale prativa degli "Asoloni". Si tratta di un percorso di circa 3 ore, tutto su pascoli, con un dislivello di circa 650 m., molto panoramico e ricco di testimonianze della Grande Guerra.

I due gruppi si riuniranno sulla cima del Monte Grappa.

Il ritorno avviene con l'autobus partendo dal Sacratio posto sulla Cima del Grappa.

#### **MONTE GRAPPA 1770 m. di quota**

La Cima del Grappa è suddivisa tra cinque comuni e tre province. Il 4 Agosto 1901 il cardinale Sarto, in seguito Papa Pio X, benedì la Madonnina del Grappa che venne posta a dominare il primitivo sacello, poi danneggiata durante la prima guerra mondiale. Dal primo dopoguerra Cima Grappa divenne meta di frequenti pellegrinaggi alla Madonnina, ai vari cimiteri militari e in seguito al grande ossario che

radunò i resti dei caduti italiani e stranieri. La panoramica dal Grappa è eccezionale: si può godere della vista di una buona parte della pianura padana e delle Dolomiti. Se la giornata è particolarmente limpida, si può vedere anche la Laguna Veneta.

Coordinatori: Vischio Giovanni - Giuliano Cominetti

### **DOMENICA 7 Giugno 2015** **Veza D'Oglio - Rifugio Aviolo**

**Partenza:** località Val Paghera (1495 m.)

**Arrivo:** Rifugio Occhi all'Aviolo (1920 m.)

**Dislivello in salita:** 425 m.

**Dislivello in discesa:** 425 m.

**Tempo di percorrenza:** A/R 4 ore circa al rifugio

**Tempo di percorrenza:** A/R 5,30 ore circa per il Bivacco Festa (2320 m.)

**Difficoltà:** E (escursionistica)

Pranzo al sacco oppure al Rifugio Occhi all'Aviolo (1920 m.)

**Equipaggiamento:** da media montagna, giacca a vento e scarponi, possono diventare utili i bastoncini telescopici. Portare nello zaino un corretto equipaggiamento da escursionismo. No alle scarpe da ginnastica.

Percorrendo la Val Camonica, passato Edolo, si arriva all'altezza del Paese di Veza D'Oglio, si seguono le indicazioni per la Val Paghera - Aviolo scendendo, con una deviazione dalla Statale verso SUD. Entrando nel Parco dell'Adamello, si percorre la boscosa Val Paghera parcheggiando dopo 6 km. nel piazzale delle teleferiche. L'escursione parte seguendo il sentiero N. 21 risalendo prima rapidamente nel bosco e quindi attraverso il fitto cespuglietto sino all'imbocco di un canale sassoso percorso da un torrentello. Risalito ci si immette in un altro canale, arrivando a una galleria, seguendo i segnali si prosegue a sinistra nel selvaggio vallone delle Gole Larghe e risalendo il cespuglietto si giunge in breve al Rifugio Occhi all'Aviolo dopo poco più di un'ora dalla partenza. Passato il Rifugio ci si affaccia alla bastionata NORD del Baitone che si specchia nel pittoresco laghetto di origine glaciale d'Aviolo.

Dal Lago è possibile proseguire l'escursione sempre su sentiero N. 21, risalendo la Val d'Aviolo, si oltrepassa la Malga Aviolo (1984 m.), giungendo al Bivacco Festa (2320 m.) nei pressi del Passo Gallinera.

Il ritorno avviene sullo stesso percorso dell'andata.

N° tel. Rifugio Occhi all'Aviolo 0365-72863 gestore 338-7503600

Coordinatori: Carlo Anelli - Andrea Foletti

### **DOMENICA 21 Giugno 2015** **Val Chiavenna, da Isola a Montespluga salendo le gole del Cardinello per l'antico tracciato che collegava Chiavenna con Splugen nei Grigioni**

**Partenza:** Isola (1283 m.)

**Arrivo:** Rifugio Stuetta (1870 m.) Montespluga (1908 m.)

**Dislivello in salita:** 700 m. circa

**Tempo di percorrenza:** A 4/5 ore

**Difficoltà:** E (escursionistica)

Pranzo al sacco oppure al Rifugio Stuetta o nelle trattorie di Montespluga

**Equipaggiamento:** da media montagna giacca a vento, pile, berretto, guanti e scarponi. Possono diventare utili i bastoncini telescopici e occhiali da sole. Portare nello zaino un corretto equipaggiamento da escursionismo.



Arrivati a Colico dalla superstrada, seguire le indicazioni per Chiavenna, passato il paese a sinistra prendere per la valle Spluga e raggiungere la località Isola in comune di Madesimo. Il paese è chiuso fra la duplice muraglia del versante delle Alpi Lepontine a OVEST e delle Alpi Retiche a EST. Attraversando il paese troviamo l'antica Locanda Cardinello, si percorre la Via Cardinello, attraversiamo il ponte che ci porta sul lato opposto della valle e un cartello indica la "Via Spluga" che nel primo tratto, è costituita da una sterrata che sale alla frazione di Torni (1360 m.), le cui case hanno il caratteristico aspetto engadinese. Oltre i Torni la strada sterrata diventa un sentiero e salendo lo scenario è di grande fascino mostrando a SUD l'altopiano dei Pian dei Cavalli, lo sbocco della Val Febbraio e della Val Marniera. Risalendo un crinale con larici e pascoli arriviamo all'imbocco della Valle del Cardinello. Inizia il tratto più suggestivo, tagliato sul fianco strapiombante della valle, con alcuni tratti scalinati nella roccia, e altri con l'aiuto di alcuni corrimano. La valle piega verso NORD-EST, mentre saliamo appare improvvisa la muraglia della diga di Montespluga, non manca molto all'uscita della valle, dopo aver superato un'ultima porta nella roccia arriviamo al pianoro sommitale nei pressi del Rifugio Stuetta. Senza raggiungere la strada statale, proseguiamo sull'antico tracciato che ci porta all'imbocco di sinistra sullo sfondo il Pizzo di Emet (3210 m.) e in elegante sequenza il Pizzo Spadolazzo, l'Ursareglis e il Piz Suretta (3027 m.).

La "Via dello Spluga" prosegue guadagnando leggermente quota, correndo poco sopra il lato occidentale del Lago di Montespluga, mentre sul lato opposto corre la statale, raggiungiamo il bucolico pianoro nel quale termina la Val Loga. Un ponticello ci permette di superare il torrente che scende dalla valle e di raggiungere le prime case di Montespluga (1908 m.), borgo nato per ospitare coloro che transitavano per il valico dello Spluga sinistra attraversando lo sbarramento della grande diga. Guardando verso NORD-EST partendo da (2115 m.) raggiungibile in circa 1 ora (3 km.) dal paese. Il bus per il ritorno si trova nel parcheggio all'inizio del paese di Montespluga.

N° tel. Ufficio Turistico Isola/Madesimo 0343-53015  
N° tel. Rifugio La Stuetta 0343-53174 339-4671747

Coordinatori: Giuliano Cominetti - Elena Foroni

### **SABATO 4 - DOMENICA 5 Luglio 2015**

#### **Escursione al cospetto del Monte Bianco - Traversata sul percorso dell'Alta Via n° 1 della Val D'Aosta, da Saint Rhemy alla Val Ferrèt italiana con arrivo a Courmayeur**

**Primo giorno - Partenza:** Saint Rhemy (1619 m.)

**Arrivo:** Rifugio Walter Bonatti (2025 m.) attraverso il Col de Malatrà (2928 m.)

**Dislivello in salita:** 1450 m. circa

**Dislivello in discesa:** 930 m. circa

**Tempo di percorrenza:** 6 ore circa

**Difficoltà:** E (escursionistica)

Pranzo al sacco oppure al Rifugio de Lac

**Secondo giorno - Partenza:** Rifugio Bonatti (2025 m.)

**Arrivo:** Courmayeur (1300 m.)

**Dislivello in salita:** 230 m. circa

**Dislivello in discesa:** 1040 m. circa

**Tempo di percorrenza:** 4/5 ore circa

**Difficoltà:** E (escursionistica)

Pranzo al sacco oppure al Rifugio Bertone

**Equipaggiamento:** da alta montagna giacca a vento, pile, berretto, guanti e scarponi. Possono diventare utili i bastoncini telescopici gli occhiali e la crema da sole. Portare nello zaino un corretto equipaggiamento da escursionismo e l'occorrente per la notte in rifugio.

Il **primo giorno** da Saint Rhemy (1619 m.) si seguono le indicazioni del triangolo giallo "Alta Via n° 1". Un primo tratto di strada attraversa il torrente del G.S. Bernard e divenuto sentiero raggiunge prima Laval e successivamente le case di Couchepache e Mottes, poi su sterrata si prosegue fino all'Alpe Devies (1726 m.). A destra su sentiero, attraversando un pascolo si raggiunge Merdeux

Inferiore e Cotes (1934 m.) per continuare poi in diagonale fino all'Alpe Moindaz. Risalendo la conca a pascolo si raggiunge l'alpeggio di Tsa de Merdeux (2273 m.), superata una dorsale del terreno e diversi corsi d'acqua si sbuca nel pianoro del Lago omonimo (2540 m.), dove è ubicato il Rifugio "De Lac" dell'associazione Mato Grosso. Superati i prati si prosegue su terreno detritico e friabile con residui di neve ghiacciata con una lunga diagonale verso sinistra e stretti tornanti, si supera l'ultimo tratto ripido che conduce sul Colle di Malatrà (2928 m.). La discesa prosegue a mezza costa fra sfasciumi fino a raggiungere alcuni dossi erbosi, costeggiando il torrente si raggiunge prima l'alpeggio Giuè e successivamente l'alpeggio Malatrà Superiore e in breve quello Inferiore e al Rifugio Walter Bonatti (2025 m.)

Il **secondo giorno** si percorre un tratto di sentiero che è un vero balcone su tutto il gruppo del Monte Bianco con i suoi ghiacciai e le sue pareti rocciose. Dal Rifugio Walter Bonatti il tracciato scende, per un breve tratto, fra i pascoli, poi svolta a sinistra e porta all'alpeggio Sécheron; con percorso in mezza costa ed in leggera salita arriva nei pressi dell'alpeggio Arminaz Inferiore, il sentiero continua verso destra con andamento pianeggiante, fra arbusti e rododendri, fino all'alpeggio Lèche; prosegue poi, fra verdi pascoli, passando poco sopra l'alpeggio Leuchey Superiore e da qui, entrando nel bosco di conifere, sale leggermente fino al costone erboso oltre il quale è ubicato il Rifugio Giorgio Bertone. Dal rifugio il sentiero scende decisamente, inoltrandosi nel fitto bosco di conifere e, dopo numerosi tornanti, sbuca su una strada sterrata; ora si percorre a tratti la strada e a tratti il sentiero che la interseca e, una volta attraversato il torrente Tsapy su un ponte carrabile, si segue interamente la strada sterrata. Questa scende, diviene asfaltata e attraversa l'abitato di Villair superiore poi, ad un grande incrocio, svolta verso sinistra ed entra nel paese di Courmayeur, nei pressi della chiesa.

N° tel. Rifugio Bonatti 0165-869055

N° tel. Rifugio Bertone 0165-844612

N° tel. Rifugio De Lac 331-9438054

Coordinatori: Celeste Botti - Andrea Paganini

## **SABATO 18 - DOMENICA 19 Luglio 2015**

### **Escursione nel Parco Nazionale dello Stelvio - Traversata dal Rifugio Quinto Alpini al Rifugio Pizzini - Percorso EEA per la Cima della Miniera**

**Primo giorno - Partenza:** Baita del Pastore (2166 m.)

**Arrivo:** Rifugio V Alpini (2878 m.)

**Dislivello in salita:** 1300 m. / 720 m. circa con avvicinamento in jeep

**Tempo di percorrenza:** 4.00 / 2.00 ore

**Difficoltà:** E (escursionistica)

Pranzo al sacco oppure alla Baita del Pastore

**Secondo giorno per escursionisti - Partenza:** Rifugio V Alpini (2878 m.) Passo Zebrù (3001 m.)

**Arrivo:** Rifugio Pizzini (2706 m.)

**Dislivello in salita:** 500 m. circa

**Dislivello in discesa:** 1100 m. al Rifugio Dei Forni

**Tempo di percorrenza:** 3 ore al Rifugio Pizzini e 2 ore al Rifugio Dei Forni

**Difficoltà:** E (escursionistica)

Pranzo al sacco oppure al Rifugio Pizzini o al Rifugio Dei Forni

**Secondo giorno alpinistico - Partenza:** Rifugio V Alpini (2878 m.)

**Arrivo:** Monte Zebrù (3740 m.)

**Dislivello in salita:** 900 m. circa

**Dislivello in discesa:** 1650 m. circa alla Baita del Pastore

**Tempo di percorrenza:** A/R 7/8 ore circa

**Difficoltà:** EEA (escursionisti esperti attrezzati)

**Equipaggiamento:** da alta montagna giacca a vento, pile, berretto, guanti e scarponi. Possono diventare utili i bastoncini telescopici e occhiali da sole. Portare nello zaino un corretto equipaggiamento da escursionismo e l'occorrente per passare la notte in rifugio.

### **Attrezzatura da ghiacciaio per la cima del Monte Zebrù.**

Il **primo giorno** da Bormio percorrendo la SS 300 in direzione di S. Caterina Valfurva si giunge a S. Nicolò Valfurva, dove delle indicazioni segnalano il Parco Nazionale dello Stelvio e il Rifugio V Alpini, giungendo dopo pochi km alla frazione di Niblogo (1600 m.). Da qui parte il sentiero n. 29 seguendo una carrareccia che si addentra nella Val Zebrù, passando prima dal Rifugio Campo (2000 m.) e quindi alla Baita del Pastore (2166 m.) in circa 2 ore (possibilità di usufruire di un servizio Jeep fino alla baita del Pastore). La strada prosegue con una serie di tornanti, il paesaggio cambia passando verdi pascoli, fino ad arrivare alla grande morena della Val Rio Marè, ora un comodo sentiero porta al rifugio ben visibile sul costone roccioso ai piedi del Monte Zebrù e sullo sfondo l'imponente cresta dell'Ortles.

Il **secondo giorno** il gruppo escursionistico partendo dal rifugio percorrerà il sentiero "V Alpini" n. 30 attraverso il Passo Zebrù (3001 m.) che in circa 3 ore porta al Rifugio Pizzini (2706 m.) in Val Cedec. Si attraversano delle valli su uno dei più spettacolari sentieri del Parco Nazionale dello Stelvio immerso nella tranquillità della Val Zebrù con possibilità di vedere branchi di stambecchi e circondati da pietre dai mille colori e sfumature.

Il **secondo giorno** il gruppo alpinistico dal rifugio prende un sentiero che sale ripidamente a sinistra, raggiungendo una selletta che consente di mettere piede sul ghiacciaio (Vedretta dello Zebrù) attraversandolo quasi in piano verso sinistra in direzione della imponente piramide rocciosa della Punta Thurwieser raggiungendo una conca glaciale (attenzione ai crepacci). Poi si piega a destra, seguendo la pista (se è presente) destreggiandosi tra numerosi crepacci e una zona abbastanza ripida, raggiungendo la parte superiore del ghiacciaio, dove ci si tiene a sinistra, salendo in direzione del ben visibile colle del Giogo Alto 3527 m, dove si trova il Bivacco Città di Cantù. Si trascura a destra la diramazione che porta al vicino Passo dell'Ortles, e proseguendo a sinistra per facili pendii glaciali si raggiunge quindi il Giogo Alto (sopra il Passo è ben visibile il Bivacco). Ci sono ora due possibilità per raggiungere la cima, una è quella di salire direttamente verso sinistra, superando il crepaccio terminale si sale direttamente il pendio di sinistra che con un tratto molto ripido conduce direttamente in vetta al Monte Zebrù, dove si trova solo un ometto di pietre (ore 4,00 circa dal Rifugio V Alpini, indicativo). Questa variante è da considerare PD+/AD- a seconda delle condizioni. La via normale tradizionale invece, una volta superato il crepaccio terminale volge decisamente a destra, salendo in diagonale fino a raggiungere la cresta Ovest. Raggiunta la cresta non rimane che seguirla integralmente su neve e qualche breve tratto di misto (con passaggi di I e II), superando qualche risalto roccioso, fino a raggiungere la vetta (stessi tempi di percorrenza della variante descritta prima). La via normale è valutata PD. In discesa è possibile seguire entrambe i percorsi, facendo la dovuta attenzione nel caso si scenda per la paretina nevosa. Una volta raggiunta l'ampia sella del Giogo Alto si segue a ritroso la pista che riporta al rifugio e quindi a fondovalle.

N° tel. Rifugio V Alpini 0342-929170 gestore 335-6574017

N° tel. Rifugio Pizzini 0342-935513

Coordinatori: Giovanni Vischio - Paolo Cavallanti

## **SABATO 5 - DOMENICA 6 Settembre 2015** **Viaggio nella memoria della 1^ Guerra Mondiale** **Dal Passo di Valparola alla cima del Col di Lana**

**Primo giorno - Escursione al Rifugio Averau, Nuvolau e alle Cinque Torri**

**Partenza:** Passo Falzarego

**Arrivo:** Passo Falzarego

**Dislivello in salita:** 600 m. circa

**Dislivello in discesa:** 600 m. circa

**Tempo di percorrenza:** A/R 3/4 ore

**Difficoltà:** E (escursionistica)

Pranzo al sacco oppure ai Rifugi Averau o Nuvolau

## **Secondo giorno - Salita alla cima del Col di Lana**

**Partenza:** Passo di Valparola (2183 m.)

**Arrivo:** Col di Lana (2452 m.)

**Dislivello in salita:** 700 m. circa

**Dislivello in discesa:** 700 m. circa

**Tempo di percorrenza:** A /R 6 ore

**Difficoltà:** EE (escursionisti esperti)

Pranzo al sacco.

### **Equipaggiamento:**

Da alta montagna giacca a vento, pile, berretto, guanti e scarponi. Possono diventare utili i bastoncini telescopici e occhiali da sole. Portare nello zaino un corretto equipaggiamento da escursionismo e l'occorrente per passare la notte in rifugio.

Il **primo giorno** si parte dal Passo Falzarego (2110 m) e si prende il sentiero n. 441 che sale leggermente in direzione della Forcella Averau (2435 m). Si passa vicino all'incantevole Lago di Limides e si prosegue fino alla Forcella. Giunti sulla Forcella Averau si passa sotto le ripide pareti dell'Averau sempre sul sentiero n. 441 fino a raggiungere il Rifugio Averau (2413 m.). Proseguendo a destra per la mulattiera indicata col segnavia n. 439 si raggiunge in poco più di un'ora la cima del Nuvolau (2575 m.) con l'omonimo Rifugio Nuvolau, da dove si vede uno dei panorami più suggestivi delle Dolomiti. Scendendo dal Nuvolau per il sentiero n. 441 si raggiunge il Rifugio Scoiattoli (2255 m.) da cui si gode un ampio panorama con le caratteristiche Cinque Torri di fronte, la Tofana di Rozes a sinistra, Averau e Nuvolau a destra. Si scende dal Rifugio Scoiattoli lungo il sentiero n. 440 lungo un bosco. Giunti alla fine del bosco si arriva a Pian dei Menis (2000 m.) vicino alla strada del Passo Falzarego. Si risale lungo un sentiero facile seguendo l'indicazione per Passo Falzarego. Si raggiunge il Rifugio Col Gallina (2060 m.) e da lì in 15 minuti il Passo Falzarego dove si pernotta all'Hotel Sass de Stria.

Il **secondo giorno** l'itinerario per la salita al Col di Lana parte dietro il Rifugio di Valparola (2168 m.) con sentiero n. 23 che passa nei pressi del Lago di Valparola e poi scende per le Laste fra il Sass de Stria e la Montagna del Castello superando la rocciosa balza per un varco ripido con cascatelle. Il sentiero scende ora fino a quota 2013 m. tagliando con uno stretto sentiero a mezza costa il selvaggio Gruppo dei "Settsass" sul lato meridionale, per poi risalire i Prati di Gerda e sbucare alla Sella del Sief (2262 m.). Dalla Sella del Sief si stacca a sinistra il sentiero n. 21 che prima scende leggermente al Passo Sief (2209 m.) per poi salire lungo il crinale alla Cima Sief (2424 m.) incontrando opere della Guerra, trincee, ripari e filo spinato. Dalla cima si scende per il sentiero che con alcuni passaggi attrezzati ed un poco esposti, prosegue lungo la rocciosa cresta in versante Val Cordevole (Fodon) scendendo all'insellatura di quota 2383 m. (un'incisione profonda aperta dalla mina austriaca del 21 ottobre 1917). Si prosegue al fianco di gallerie e trincee lungo la sgretolata cresta rocciosa fino al Col di Lana (2452 m.) affrontando dei punti ottimamente assicurati con cavi d'acciaio e appigli di ferro. Sulla cima è stata eretta una cappella commemorativa e un monumento degli Alpini. Lo sguardo spazia a 360° dal Lago di Alleghe a tutte le vette dolomitiche e di confine. Il ritorno avviene sullo stesso percorso dell'andata.

Questo colle dall'apparenza insignificante è situato quasi esattamente nel centro geografico delle Dolomiti e pur essendo di per sé poco elevato permette di abbracciare valli e cime dolomitiche, da qui la sua importanza strategica nella Grande Guerra.

N° tel. Rifugio Valparola 0436-866556

Coordinatori: Giuliano Cominetti - Giovanni Vischio

**DOMENICA 20 settembre 2015**  
**Passo del Tonale - Sentiero dei fiori**  
**Escursione con ferrata (facoltativa) dal Passo Paradiso al Corno di Lago Scuro**

**Partenza:** Passo del Tonale ovia per Passo Paradiso (2590 m.)

**Arrivo:** punto più alto Corno del Lago Scuro (3166 m.)

**Dislivello in salita:** 600 m. circa

**Dislivello in discesa:** 600 m. circa

**Tempo di percorrenza:** 4 ore circa

**Difficoltà:** E (escursionistica) per il sentiero normale - EEA (escursionisti esperti attrezzati) per chi percorre il Sentiero dei fiori.

**Equipaggiamento:** da alta montagna giacca a vento, pile, berretto, guanti e scarponi. Possono diventare utili i bastoncini telescopici e occhiali da sole. Portare nello zaino un corretto equipaggiamento da escursionismo. No alle scarpe da ginnastica.

**Obbligo Kit da ferrata, piccozza e ramponi (per la discesa del ghiacciaio Presena) e torcia elettrica.**

Si parte dal Passo del Tonale, con l'ovia si raggiunge il Passo Paradiso (2590 m.), si prende il sentiero n. 44 fino al Passo del Castellaccio (2963 m.) (ore 1,15). Da qui inizia il Sentiero dei fiori, attrezzato e reso più sicuro con la posa di nuove corde metalliche e ponti di attraversamento, portarsi una torcia elettrica che servirà per attraversare una galleria di 70 m.. Si arriverà in circa 2 ore al Corno del Lago Scuro (3166 m.) ove è presente un bivacco. La discesa al Passo Paradiso avviene attraverso il Ghiacciaio del Presena.

Il gruppo escursionistico partendo dal Passo del Tonale (1883 m.) percorre il sentiero verso NORD in direzione della Malga Valbiolo (2250 m.) (famosa per l'ottima cucina), con la possibilità di raggiungere il Passo dei Contrabbandieri (2681 m.) dove sono ancora visibili fortificazioni della prima Guerra Mondiale. Il panorama si allunga verso la forcella di Montozzo, il Rifugio Bozzi, le valli di Peio e del Viso e su tutte le montagne circostanti, Adamello e Presanella verso Sud e le cime del Parco dello Stelvio verso Nord.

N° tel. Malga Valbiolo                    0364-900016

N° tel. Rifugio Passo Presena        0463-758299

N° tel. Società Tonale/Presena       347-9562902

Coordinatori: Celeste Botti - Simone Marzolini

**DOMENICA 4 ottobre 2015**  
**Liguria i Forti di Genova: da Forte Sperone a Forte Diamante**

**Partenza:** località Genova Righi (Arrivo funicolare 278 m.)

**Arrivo:** Forte Diamante (672 m.)

**Dislivello in salita:** 400 m. circa

**Dislivello in discesa:** 400 m. circa (possibilità di tornare a Genova con il treno di Casella)

**Tempo di percorrenza:** A/R 5 ore circa

**Difficoltà:** E (escursionistica)

Pranzo al sacco oppure in uno dei locali dell'itinerario.

**Equipaggiamento:** da semplice escursione, giacca antipioggia, scarponi, possono diventare utili i bastoncini telescopici e gli occhiali da sole. Portare nello zaino un corretto equipaggiamento da escursionismo.

Partendo da Genova Porto si prende la Funicolare del Righi (278 m.), ci si porta sul crinale che separa la media Valle del Polcevera da quella del Bisagno, fondamentale asse orografico delle difese più esterne della città, contiene cinque importanti fortificazioni legate ad un itinerario che dai 500 m. di Forte Sperone raggiunge quasi i 700 m. di Forte Diamante. Una strada militare, segnava FIE "rombo rosso" che proviene dalle mura del Begato, raggiunge il varco occidentale nella cinta muraria del Forte

Sperone, prosegue lungo questo crinale raggiungendo in successione il Forte Puin, per una diramazione a sinistra i resti del Forte Fratello Maggiore e il Forte Fratello Minore e quindi dopo una serie di tornanti il Forte Diamante (672 m.).

Il ritorno può essere effettuato lungo il bellissimo percorso dell'acquedotto di Val di Noce, oppure prendendo il trenino di Genova - Casella.

Lungo l'itinerario sono presenti ristoranti e aree pic-nic.

Coordinatori: Baccilieri Rosalba - Carlo Braghieri

## DOMENICA 18 Ottobre 2015

### Appennino - Dal Passo della Cisa a Pontremoli sulla Via Francigena

**Partenza:** Passo della Cisa (1042 m.)

**Arrivo:** Pontremoli (243 m.)

**Dislivello in salita:** 500 m. circa

**Dislivello in discesa:** 1200 m. circa

**Tempo di percorrenza:** 6 ore

**Difficoltà:** E (escursionistica)

Pranzo al sacco oppure in una delle trattorie di passaggio.

Eventuale possibilità di concludere l'escursione in località Casalina.

**Equipaggiamento:** da media montagna giacca a vento, pile, berretto, guanti e scarponi. Possono diventare utili i bastoncini telescopici e occhiali da sole. Portare nello zaino un corretto equipaggiamento da escursionismo.

Dall'uscita autostradale di Berceto, si segue la statale fin su al Passo della Cisa, si inizia seguendo la segnaletica "V.F." saliamo la scalinata che conduce al santuario della Madonna della Guardia seguendo per un breve tratto lo "00", scendere a sinistra, attraverso un bosco fino al Passo del Righedo. Dal Passo si scende lungo la SS 62 fino al primo tornante dove svoltiamo a sinistra della cabina elettrica, imboccando una strada sterrata che, diventando sentiero, ci condurrà attraverso alcuni prati al Monte Cucchero (meraviglioso punto panoramico sulla Val Magra e il gruppo dell'Orsaro). Si scende di nuovo tra carpini e cerri fino al piccolo abitato di Cavezzana D'Antena, svoltando dopo la prima casa a sinistra. Si raggiunge dopo un'ora e mezzo di cammino dal Passo del Righedo un altro piccolo villaggio, Groppoli. Si continua la nostra discesa, trovandoci a guardare poco dopo aver attraversato la strada asfaltata il torrente Ciavasola. Si risale quindi il paese di Previdè da dove in breve, si raggiunge Groppodalosio Inferiore. Si scende a destra verso il Magra che attraverseremo sopra il bellissimo ponte ad arcata unica risalente al XIV secolo. Si prosegue per un castagneto, per risalire, sempre in un fantastico ambiente, fino a sfiorare il Paese di Casalina. Si scende per un breve tratto fino al cimitero, si svolta a sinistra salendo lungo una bella mulattiera sino alla frazione di Toplecca Superiore. Dopo aver passato una piccola edicola in pietra, ci inoltriamo nel castagneto, salendo fino a una cappella in muratura in località Crocetta. Qui il panorama su tutta la Lunigiana è veramente spettacolare, sia nelle giornate limpide, sia in quelle, dove la nebbia bassa, sotto di noi, riempie tutte le pieghe dei rilievi. Da qui, si inizia la discesa sino al paese di Arzengio, e incontrando lungo il percorso le stazioni della Via Crucis, si gira a sinistra del nucleo abitato attraversando poi la strada asfaltata e seguendo una mulattiera, si raggiunge così la Città di Pontremoli in prossimità del vecchio ospedale.

Il ritorno avviene in autobus.

Coordinatori: Giuliano Cominetti - Elena Foroni