

Calendario gite e attività 2023

2023:
i primi 100 anni
della Sezione
di Lucca



Club Alpino Italiano
Sezione di Lucca

La Sede e la Segreteria sono aperte, da lunedì a venerdì, dalle ore 18,30 alle ore 19,30.

In Via Bichi 18, si ritrovano, dopo le ore 21 il giovedì sera, gli scialpinisti del gruppo "La Focolaccia" e il venerdì sera gli arrampicatori e gli escursionisti.

Sezione C.A.I. Lucca

www.cailucca.it segreteria@cailucca.it

Cortile F. Carrara, 18

Tel /fax 0583.582669

Via Bichi 18 55100 Lucca (LU)

Invitiamo tutti a visitare il sito della Sezione, che contiene le novità relative alle nostre attività, i programmi, i link, gli indirizzi ed i contatti con i nostri gruppi.

Corsi ed attività sezionali

- Scuola di Alpinismo e Scialpinismo
- Commissione Escursionismo
- Commissione Sentieristica
- Commissione TAM
- Gruppo Speleologico Lucchese
- Gruppo Torrentismo
- Gruppo Scialpinistico "La Focolaccia"
- Gruppo Attività giovanile
- Gruppo Pollicino
- Gruppo Mountain Bike

La Sezione organizza Corsi di Escursionismo, Alpinismo, Scialpinismo, Speleologia, Torrentismo, Tutela dell'Ambiente Montano ed inoltre manifestazioni aperte a tutti. Per ogni informazione rivolgersi alla Sede o visitare il nostro sito.

È possibile inoltre partecipare all'attività di manutenzione e segnaletica dei sentieri curata dalla Commissione Sentieristica, destinata a garantire la sicurezza e la tranquillità di tutti i frequentatori della montagna.

Tesseramento

Il tesseramento può essere effettuato:

- in Sede in orario di apertura della segreteria
- presso Apuane Outdoor, Viale Puccini, 474 - S. Anna
- presso Libreria Baroni, Via San Frediano, 26
- Presso Pesci Lucca - Camping Store, Via Dante Alighieri, 201 - loc. Arancio.

È anche possibile effettuare il rinnovo mediante vaglia postale intestato alla Sezione,

o mediante bonifico bancario sul conto corrente intestato alla Sezione presso la banca **BPM agenzia di Sant'Anna IT47J0503413709000000101150.**

In questo caso il socio dovrà comunicare via fax (**0583.582669**) o per e-mail (**segreteria@cailucca.it**) gli estremi del versamento eseguito.

Informazione sui trasporti

Il pullman verrà utilizzato solo quando, almeno 8 giorni prima della gita, si raggiungerà un sufficiente numero di iscritti. Nel caso di utilizzo di mezzi propri, ai conducenti sarà corrisposto un adeguato rimborso, rapportato alla percorrenza chilometrica. Tutti dovranno corrispondere la quota relativa alle spese di organizzazione e, per i non soci, di assicurazione.

Dal regolamento gite della Sezione

1. Si richiede correttezza nel comportamento e rispetto delle indicazioni del Direttore di Gita.
2. Il Direttore può e deve escludere dall'escursione i partecipanti che, per inadeguato equipaggiamento o attitudine, non diano garanzia di poter superare le difficoltà previste.
3. L'effettuazione della gita e il programma sono subordinati alle condizioni meteorologiche o a necessità contingenti.
4. L'iscrizione deve essere effettuata entro le ore 19,30 del venerdì precedente o comunque, prima degli ultimi due giorni antecedenti. La quota, dovuta all'atto dell'iscrizione, in caso di annullamento o ritiro dell'iscritto (almeno tre giorni prima, se rimpiazzato) sarà restituita.
5. All'iscrizione, ogni partecipante deve lasciare un recapito telefonico.
6. Il Direttore di gita adotta ogni precauzione per garantire la sicurezza dell'escursione. I partecipanti esonerano la Sezione da ogni responsabilità conseguente allo svolgimento della stessa.

*In copertina: "Monte Forato".
Foto di Luca Casapieri.*

Nella tua dichiarazione dei redditi puoi destinare il 5 per mille dell'IRPEF alla Sezione di Lucca, indicando nel riquadro apposito il numero di codice fiscale 80009480460

Per informazioni sul periodo di apertura di ciascun rifugio è necessario rivolgersi ai numeri telefonici indicati.

RIFUGI CAI

Rifugio Carrara

CAI Carrara
Loc. Campocecina (1320 m)
50 posti letto
tel. 0585.841972 - cell. 335.6750480

Rifugio Del Freo

Pietrapana - CAI Viareggio
Loc. Foce di Mosceta (1180 m)
48 posti letto
tel. 0584.778007 - cell. 333.7343419

Rifugio E. Rossi

CAI Lucca
Loc. "Uomo Morto" (1609 m)
22 posti letto
Segreteria sezione tel: 0583.582669

Rifugio Forte dei Marmi

CAI Forte dei Marmi
Loc. Alpe della Grotta (865 m)
45 posti letto
tel. 0584.777051 - cell. 338.8284628

Rifugio Nello Conti

CAI Massa
Loc. Campaniletti (1492 m)
20 posti letto
tel. 0585.793059 - cell. 333.8548161
www.rifugionelloconti.it

Rifugio Adelmo Puliti

CAI Pietrasanta
Loc. Arni (1013 m)
12 posti letto
tel. 0584.70563 - cell. 340.4948119

Capanna Garnerone

CAI Carrara
Loc. Vacchereccia (1260 m)
18 posti letto
Deposito chiavi CAI Carrara
tel. 0585.776782

Bivacco K2

CAI Carrara
Loc. pendici M. Contrario (1492 m)
6 posti letto
Deposito chiavi CAI Carrara
tel. 0585.776782

Bivacco Aronte

CAI Massa
Loc. Passo della Focolaccia (1260 m)
6 posti letto
Deposito chiavi CAI Massa
tel. 0585.488081

RIFUGI PRIVATI

Rifugio Donegani

Loc. Serenaia (1150 m)
52 posti letto
cell. 329.2015805
www.rifugiodonegani.it

Rifugio Valserenaia

Loc. Serenaia (1100 m)
20 posti letto
tel. 0583.610085 - cell. 347.3663542
www.rifugialpiapuane.it

Rifugio Orto di Donna

Loc. "Cava 27" (1494 m)
30 posti letto
cell. 335.6520820 - 349.1424641
www.rifugialpiapuane.it

Rifugio La Quietè e il Robbio

Loc. Prati del Puntato (995 m)
18 + 10 posti letto
chiavi presso il signor Mauro Tavoni
tel. 0585.45440

Baita Buca dei Gracchi

Loc. Campocattino (1000 m)
20 posti letto
tel. 0583.664103

Rifugio la Betulla

Loc. Alpe di S. Antonio
tel. 0583.65169

Rifugio Città di Massa

Loc. Pian della Fioba (900 m)
25 posti letto
Per informazioni comune di Massa
tel. 0585.4901

Centro Educazione Ambientale

Loc. Vinca (808 m)
24 posti letto
tel. 0187.422598 - cell. 328.7823135

Casa Giorgini al Procinto

di Alberto e Ketty
tel. 328.2123072 - 329.2262277
casagiorgini@libero.it

Rifugio La Casa del Maestro

Loc. Casabianca, 14
Sentiero 101 - Lucece
Camaione (LU)
Tel. 335.6446311 - 339.6455574

Se vuoi ricevere la nostra newsletter iscriviti ad essa tramite il sito www.cailucca.it o comunica il tuo indirizzo direttamente a: newsletter@cailucca.it; segreteria@cailucca.it o personalmente in segreteria.

RIFUGI CAI

Rifugio Mariotti

CAI Parma
Loc. Lago Santo Parmense (1508 m)
42 posti letto
tel. 0521.889334 - cell. 349.2260668
Gestore: 0521.853733

Rifugio Città di Sarzana

CAI Sarzana
Loc. Lago di Monte Acuto (1580 m)
25 posti letto
cell. 339.2245117 - 330.624126
www.rifugiosarzana.it

Rifugio C. Battisti

CAI Reggio Emilia
Loc. Lama Lite (1759 m)
30 posti letto
cell. 339.2245117 - 0522.897497
www.rifugiobattisti.it

Rifugio Duca degli Abruzzi

CAI Bologna
Loc. Lago Scaffaiolo (1775 m)
28 posti letto
tel. 0534.53390 - 051.796664
cell. 347.7129414

Rifugi Mattei e Tifoni

CAI Pontremoli
Loc. Prati di Logarghena (1150 m)
e Vallone della Rossa (1356 m)
Info presso la Sezione CAI
di Pontremoli

Bivacco Lago Nero

CAI Pistoia
Loc. Lago Nero (1730 m)
6 posti letto
Deposito chiavi CAI Pistoia
tel. 0573.365582 - 0573.976418

Rifugio del Montanaro

CAI Maresca
Loc. Pedata del Diavolo (1567 m)
12 posti
Info presso CAI Maresca
tel. 0573.65074

Rifugio Portafranca

CAI Pistoia
Loc. Valle d'Orsigna (1580 m)
26 posti letto
tel. 0573.490338

Rifugio Pacini

CAI Prato
Pian della Rasa (1001 m)
24 posti letto
tel. 0574.956030

Rifugio Gigi Casentini

CAI Lucca
Loc. Mercatello Val Fegana (1460 m)
23 posti letto
Sezione di Lucca: tel. 0583.582669
cell. 338.2170373

RIFUGI PRIVATI

Rifugio Abetina Reale

Loc. Abetina Reale - 46 posti letto
tel. 0522.807222 - 338.8482715
www.rifugiosegheria.it

Rifugio Alpino Vittoria

Loc. Lago Santo Modenese (1501 m)
23 posti letto
tel. 0536.71509 - cell. 388.7412473
www.rifugiovittoria.it

Rifugio Capanna Tassone

Croce Arcana (1317 m) - 32 posti letto
tel. 0536.68364

Rifugio Carpediem

Pso Pradarena (1576 m)
tel. 0522.899151 - cell. 347.1092619
www.albergocarpediem.it

Rifugio Giovo

Loc. Lago Santo Modenese (1510 m)
46 posti letto - tel. 0536.71556
www.rifugiogiovo.it

Rifugio La Bargetana

Loc. Val d'Ozola (1740 m) - 37 posti letto
tel. 0522.628364 - 0522.627756
www.rifugiobargetana.it

Rifugio Lagoni

Loc. Lagoni - 40 posti letto
tel. 0521.889118
www.rifugiolagoni.it

Rifugio Marchetti

Loc. Lago Santo Modenese (1501 m)
tel. 0536.71253 - www.rifugiomarchetti.it

Rifugio Monte Orsaro

Loc. Monte Orsaro (1300 m)
20 posti letto
tel. 0522.950295 - cell. 329.6216576
www.rifugiomonteorsaro.it

Albergo Prato Spilla

Loc. Prato Spilla - 42 posti letto
tel. 0521.890194

Albergo Giannarelli

Pso del Cerreto (1251 m) - 40 posti letto
tel. 0585.949666 - 0522.898214

Albergo Alpino

Pso del Cerreto (1251 m) - 18 posti letto
tel. 0522.898151

Chalet Lagdei

Loc. Lagdei (1265 m) - 25 posti letto
tel. 0521.889353 - cell. 333.2443053

Rifugio ex Caserma Forestale

SP 56 - loc. Val Fegana
Tel. 0583.1924640

Rifugio Fiori

Pieve di Monti di Villa
tel. 0583.87355 - Gestore: 340.3901860

Rifugio Valle di Soraggio

Loc. Sillano
Morena Di Grazia - Cell: 340.2333806



La Sezione di Lucca, unitamente a tutti i suoi Gruppi e alla Scuola di Alpinismo, Scialpinismo e Arrampicata libera, organizzerà nel corso del 2023 alcune serate didattiche su temi importanti e di interesse comune per tutti i fruitori dell'ambiente montano.

Parleremo, infatti, di Primo Soccorso, dell'utilizzo dell'App GeoResQ del Soccorso Alpino e del sistema di comunicazione di Rete Radio Montana.

Date e luogo saranno resi noti in seguito via newsletter, sulla pagina web della Sezione e su tutti i nostri canali social.

VENEDÌ 6 GENNAIO



Difficoltà: T (Turistica)
Dislivello: 220 m
Tempo di percorrenza: 2h
Traporto: Mezzi propri
Capigita: Paola Ghiselli,
 Cosimo Pestelli
Contatti: Paola 349.5131297,
 Cosimo 388.9368614

Tramonto

Piacevole passeggiata fino alla Croce di Brancoli per ammirare l'inaspettato spettacolare tramonto.



Pizzorne
 ESCURSIONISMO

SABATO 21 GENNAIO



GRUPPO POLLICINO Presentazione

Contatti:

Daniele Simonetti 338.8943694
Veronica Radici 338.4096230
Marilia Campaiola

Presentazione del Gruppo Pollicino

Il Gruppo Pollicino si rivolge ai più piccoli, dai 5 ai 9 anni, insieme ai loro genitori.

In questa data, alle ore 15.30, si svolgerà l'incontro, nei locali della Sezione di Via Bichi n. 18, con i genitori per presentare il programma del 2023.



DOMENICA 19 FEBBRAIO



ESCURSIONISMO Pizzorne

Difficoltà: E (Escursionisti)

Dislivello: 500 m

Tempo di percorrenza: 4h

Trasporto: Mezzi propri

Capigita: Cosimo Pestelli,
Maria Letizia Picchi

Contatti: Cosimo 388.9368614,
Maria Letizia 347.0810102

Monte Scarpiglione I sentieri delle Pizzorne

Facile escursione ad anello. Partendo dal paese di S. Pietro a Marcigliano si attraversano boschi di castagni con alcuni scorci sulla piana di Lucca e in seguito di Pescia. Giunti in cima al monte Scarpiglione il panorama spazia libero da Pescia a Lucca, passando per Montecarlo e Capannori circondati dall'altra parte della piana dai monti Pisani. Nelle giornate più limpide si può vedere chiaramente anche il mare.



DOMENICA 26 FEBBRAIO



Difficoltà: EAI (Escursionisti Ambiente Innevato)
Trasporto: Mezzi propri
Capigita: Riccardo Casciotti
Contatti: Riccardo 329.4140878

Ciaspolata

Località da definire in base alle condizioni nivometeorologiche.



ESCURSIONISMO
Appennino

DOMENICA 5 MARZO

Antichi borghi tra Liguria e Toscana

Facile anello lungo il confine tra Liguria e Toscana che ci porterà indietro nel tempo, facendoci ammirare questi piccoli gioielli incastonati nel verde. Visiteremo gli splendidi borghi di Nicola, Fontia e Ortonovo con il suo splendido santuario della Madonna del Mirteto. Durante tutto il tragit-

to non mancheranno affacci sullo splendido golfo di La Spezia.

Difficoltà: E (Escursionisti)
Dislivello: 600 m
Tempo di percorrenza: tutto il giorno
Trasporto: Mezzi propri
Capigita: Paolo Bandiera, Luca Casapieri
Contatti: Paolo 347.1810396, Luca 334.3490659



ESCURSIONISMO
Appennino Ligure

DOMENICA 19 MARZO



ESCURSIONISMO

Media valle del Serchio

Difficoltà: E (Escursionisti)
Dislivello: 450 m
Tempo di percorrenza: tutto il giorno
Trasporto: Mezzi propri
Capigita: Andrea Motroni, Luca Casapieri
Contatti: Andrea 388.6558925, Luca 334.3490659

Monte Bargiglio L'occhio di Lucca.

Arriveremo a toccare i resti, oggi in parte restaurati, di un'antica fortificazione del XIV secolo arroccata su uno sperone di roccia. L'Occhio di Lucca,



così appellato per la strategica vista che domina la valle del Serchio, si trova sul Monte Bargiglio (866 m), sopra Borgo a Mozzano (LU).

Lungo il percorso, il Romitorio di San Bartolomeo, un luogo di raccolta e pace.

DOMENICA 16 APRILE



TORRENTISMO

Gariagnana

Difficoltà: Gita per neofiti
Trasporto: Mezzi propri
Capigita: Ettore Giannini, Paolo Dell'Oso
Contatti: Ettore 335.5232785, Paolo 347.3796746
torrentismo@caillucca.it

Avventure acquatiche

Giornata di prova.

Il Lucca Canioning Team ti invita a passare una giornata di adrenalina acquatica! Un'occasione unica per immergersi in acque stupende e provare l'ebbrezza di tuffi, scivoli di roccia naturali e calate su corda.



La via della fiaba

Sulle orme di Pinocchio
tra realtà e magia.



Difficoltà: E (Escursionisti)

Dislivello: 500 m

Tempo di percorrenza: 4h

Trasporto: Mezzi propri

Capigita: Sandra Benedetti,
Maria Letizia Picchi

Contatti: Sandra 328.2494031,
Maria Letizia 347.0810102



ESCURSIONISMO
Pescia Collodi

Insolita escursione nella terra di Pinocchio. Si tratta di un percorso ad anello che partendo dall'abitato di Pescia, raggiunge la località di Monte a Pescia e il caratteristico paese di Collodi. Si rientra attraverso la via della Fiaba percorrendo l'antica mulattiera, piacevole passeggiata su selciato in pietra.

✓ RINNOVO PATENTE

AUTO / NAUTICA / PORTO D'ARMI

✓ NAZIONALIZZAZIONE TARGHE ESTERE

✓ PASSAGGI DI PROPRIETÀ

✓ TARGHE CICLOMOTORI

✓ ISCRIZIONE MOTO STORICHE

REGISTRO F.M.I.

✓ ASSICURAZIONI

✓ LICENZE DI TRASPORTO MERCI



41, Via Pisana - Lucca - 0583 581893
www.praticheautoadpa.com

sconti per
i soci CAI



Difficoltà: BSA
Dislivello: 900 m
Tempo di percorrenza: 4h
Trasporto: Mezzi propri
Capigita: Vitaliano Gaglianese
Contatti:
 vgaglianese@yahoo.com

Simplon Pass Alpi del Sempione.

a cura del Gruppo Focolaccia

Ospiti all'Ospizio del Sempione, costruito attorno al 1801 da Napoleone, assieme alla strada che collega Brig a Domodossola, e da allora abitato dai Canonici del Gran San Bernardo, verranno salite le vette intorno all'ospizio stesso: Leone, Breithorn, Boshorn.



SCI ALPINISMO
Monte Leone

DOMENICA 7 MAGGIO



Difficoltà: EEA / EE
 (Escursionisti Esperti Attrezzati)
Dislivello: 850 m
Tempo di percorrenza:
 tutto il giorno
Trasporto: Mezzi propri
Capigita EEA:
 Luca Casapieri, Andrea Motroni,
 Paolo Bandiera, Riccardo
 Casciotti.
Contatti: Luca 334.3490659,
 Andrea 388.6558925, Paolo
 347.1810396, Riccardo
 329.4140878
Capigita EE: Paola Ghiselli,
 Cecilia Petrilli
Contatti: Paola 349.5131297,
 Cecilia 340.3467664

Anello del Forato con via ferrata

L'intramontabile giro ad anello del Monte Forato, o Pania Forata (1230 m) da Fornovolasco (LU), ma stavolta con un pizzico in più di adrenalina per chi vuole cimentarsi nella Via Ferrata Salvatori.

Sarà possibile raggiungere l'arco sia tramite ferrata (EEA) che tramite sentiero (EE).

ESCURSIONISMO
Alpi Apuane



SABATO 13 MAGGIO

Inaugurazione stagione arrampicatoria al Procinto

Difficoltà: E (Escursionisti)
Trasporto: Mezzi propri
Capigita: Eva Pierotti
Contatti: Eva 328.8632916

Serata musicale al rifugio Forte dei Marmi.

Per festeggiare tutti insieme l'arrivo della bella stagione il gruppo di arrampicata propone una cena con musica dal vivo presso il rifugio Forte dei Marmi.

Programma dettagliato disponibile in tempo utile.



ARRAMPICATA
Alpi Apuane

DOMENICA 14 MAGGIO



La giornata delle Apuane

Attività promossa
da CAI Toscana.

Programma da definire.

Difficoltà: E (Escursionisti)
Trasporto: Mezzi propri



Miniere di Calcaferro

Il sito minerario
che non ti aspetti!



Difficoltà: E (Escursionisti)
Dislivello: 800 m
Tempo di percorrenza: 5h
Trasporto: Mezzi propri
Capigita: Elena Catusian,
Cristina Longo
Contatti: Elena 347.1377683,
Cristina 347.9540572

Nessun panorama a 360° sulle Alpi Apuane, nessuna vetta, nessuna croce, nessuno scorcio di mare... solo il fondo di una valle!

Cascate, muschio, minerali e i macchinari abbandonati di un vecchio sito di estrazione mineraria ci aspettano!

DOMENICA 21 MAGGIO



Difficoltà: T (Turisti)
Dislivello: 300 m
Tempo di percorrenza: 3h
Trasporto: Mezzi propri
Capigita: Paolo Dell'Osso,
Francesco Cerasomma
Contatti: Paolo 347.3796746,
Francesco 331.3110208

Escursione in Joelette

Una giornata insieme, sui nostri monti,
accessibile a tutti.



Il 21 maggio, come ogni anno, l'associazione AEliante e il CAI organizzano l'uscita con le joelette, carrozzine monoruota adatte a percorrere sentieri, per far conoscere e frequentare la montagna anche a persone con mobilità ridotta.

ESCURSIONISMO
Alpi Apuane

ESCURSIONISMO
Alpi Apuane

Giornata Nazionale dei Sentieri

Promuovere la conoscenza e la cultura del territorio attraverso la manutenzione



e la pulizia dei sentieri è l'obiettivo di questa giornata. In tale occasione, i soci della sezione abitualmente impegnati in questo importante e fondamentale compito invitano tutti a condividere un po' di fatica e tanta soddisfazione: conoscere, valorizzare e tutelare il nostro territorio è il modo migliore per farlo proprio.



SENTIERISTICA
Alpi Apuane

Difficoltà: E (Escursionisti)

Trasporto: Mezzi propri

Direttore gita: da definire

Contatti:
sentieristica@cailucca.it



VISITE MEDICHE E SPECIALISTICHE
FISIOTERAPIA
RIABILITAZIONE
RIEDUCAZIONE FUNZIONALE
OSTEOPATIA
MASSOTERAPIA
ALLENAMENTO PERSONALIZZATO
ATTIVITA' DI GRUPPO

PER INFO TEL 0583 403167

FISIOKINESI srl, Centro di Fisioterapia e Riabilitazione
via di Vorno 9 (complesso NEOS) - Guamo - Lucca - 55012 - tel 0583 403167
web: www.fisiokinesilucca.it mail: fisiokinesisrl@hotmail.com

DOMENICA 28 MAGGIO



ESCURSIONISMO
Appennino T.E.

Difficoltà: EEA (Escursionisti Esperti Attrezzati)

Trasporto: Mezzi propri

Capigita: Marco Sabatini,
Riccardo Casciotti

Contatti: Marco 328.6342797,
Riccardo 329.4140878

**Il giorno della ferrata:
Barranco del Dolo
e Monte Penna**

**Due ferrate per soddisfare
anche i ferratisti più esigenti.**

Percorreremo la ferrata del Barranco del Dolo, a picco sull'omonimo torrente nei pressi di Civa-
go (MO) e, se il tempo ce
lo consentirà, dopo una
breve pausa affronteremo anche la vicina ferrata del monte Penna.



VENERDÌ 2 - DOMENICA 4 GIUGNO DATE NON CONFERMATE



ALPINISMO
Alpi Retiche

Difficoltà: A (Alpinisti)

Trasporto: Mezzi propri

Capigita: Carlo Cardella,
Gianluca Giambastiani

Contatti: Carlo 328.4570659,
Gianluca 339.5308711

**Traversata Cevedale
ghiacciaio Forni**



Cevedale:
maestosa montagna di ghiaccio,
all'unione delle valli Martello, di Pejo e Valfurva.

Il Monte Cevedale è una maestosa montagna, ha tutti i fianchi coperti da ghiacciai, salvo in una porzione rocciosa della parete SO. I suoi itinerari sono in genere piuttosto facili (a parte i crepacchi) e di soddisfazione, specialmente lungo le creste, anche brevi ma dalle linee eleganti.

Il panorama è uno dei più belli del gruppo e particolarmente esteso: oltre tutt'in-

torno le cime del gruppo, dominate dalla piramide del Gran Zebrù, sono visibili le catene nevose delle Dolomiti, i gruppi di Brenta, Presanella, Adamello, Bernina e Monte Rosa. Per questo motivo, oltre che per la sua facilità d'accesso, il Monte Cevedale è una delle alte cime più frequentate delle Alpi Centrali.



DOMENICA 11 GIUGNO



**Festa
in
Pania**

Difficoltà: E (Escursionisti)
Trasporto: Mezzi propri
Contatti: Segreteria CAI Lucca
0583.582669



Tradizionale festa d'estate ai piedi della regina delle Alpi Apuane. Programma da definire.



**STUFE ANCHE..
AD ALTA QUOTA!
ZERO PENSIERI!**



fratellipuppa@gmail.com

339 2384109

Via della Rena 25, Galliciano (LU)

**Rivendita Materiale Edile, Ferramenta,
Caminetti e Stufe, Pellet e Legna,
Pavimenti e Rivestimenti,
Arredo Bagno e Parquet**

SABATO 17 E DOMENICA 18 GIUGNO



Difficoltà: EE
(Escursionisti Esperti)
Dislivello: Sabato da definire,
Domenica 1000 m
Tempo: domenica 6/7 h
Trasporto: Mezzi propri
Capigita: Massimiliano Giusti,
Floriana Signorino,
Marco Sabatini
Contatti:
Massimiliano 347.0783113,
Floriana 328.2790300,
Marco 328.6342797

Monte Prado Gemellaggio con CAI Aosta.

Tradizionale gemellaggio
con gli amici del CAI di
Aosta, quest'anno nostri
ospiti.

Dopo una salutare "sgambata" il sabato pomeriggio, la domenica porteremo gli amici di Aosta sul monte Prado, la vetta più alta della Toscana (2054 m).

Al termine dell'attività domenicale, come sempre, merendone di saluto per darci appuntamento nel 2024.



GIOVEDÌ 22 - DOMENICA 25 GIUGNO



Difficoltà: E (Escursionisti)
Trasporto: Mezzi propri
Capigita: Daniele Simonetti,
Marcello Massei,
Marilia Campaiola
Contatti: Daniele 338.8943694,
Marcello 348.8876356

Parco del Marguareis

Il parco naturale del Marguareis è un'area protetta dal 1978 delle alpi Liguri, si distribuisce fra le alte valli del Pesio e Tanaro,

ESCURSIONISMO
Appennino T.E.

ESCURSIONISMO
Alpi Liguri

il massiccio calcareo più importante è la punta Marguareis 2652 m. Il nostro giro cercherà di percorrere un anello partendo da Pian delle Gorre, attraverso boschi di abete bianco, alpeggi e panorami sulla parete nord del Marguareis fino al rifugio Garelli. Di seguito rifugio Mongioie,

passando dal rifugio Mondovi, passo delle saline ed il ponte sospeso delle Vene, gola delle chiusette, rifugio Don Barbera per infine concludere il giro a Pian delle Gorre.



DOMENICA 25 GIUGNO



Giornata nazionale Sentiero Italia CAI

Domenica 25 giugno si terrà la seconda edizione della "Giornata nazionale Sentiero Italia CAI" organizzata dal Club

Difficoltà: E (Escursionisti)

Alpino Italiano: un evento nazionale diffuso che prevede diversi appuntamenti escursionistici, curati dai Gruppi regionali e dalle Sezioni del CAI nelle varie regioni italiane, che si terranno contemporaneamente lungo le oltre 500 tappe del Sentiero Italia, il percorso escursionistico che collega la Sardegna al Friuli Venezia Giulia per un totale di circa 7200 chilometri, risalendo la dorsale appenninica e attraversando l'arco alpino.



ESCURSIONISMO
Toscana

DOMENICA 2 LUGLIO

Sulla cima del Poggione!

Quattro passi
in appennino



Piacevole escursione in un Appennino molto variegato praterie, boschi, crinali, pietraie. Dalla cima del Monte Poggione, da cui passava la linea gotica, si apre la visuale su tutta la Val di Lima.

Difficoltà: E (Escursionisti)

Dislivello: 750 m

Tempo di percorrenza: 6h

Trasporto: Mezzi propri

Capigita: Elena Catusian,
Sandra Benedetti

Contatti: Elena 347.1377683,
Sandra 328.2494031



ESCURSIONISMO
Appennino T.F.



ESCURSIONISMO
Dolomiti



Dolomiti
Passo
San Pellegrino.

Tradizionale trekking dolomitico: quest'anno an-

Difficoltà: EEA / EE / E
Trasporto: Pullman
Capigita: Riccardo Casciotti,
Marco Sabatini, Floriana
Signorino, Massimiliano Giusti
Contatti: Riccardo 329.4140878,
Marco 328.6342797,
Floriana 328.2790300,
Massimiliano 347.0783113

dremo al Passo San Pellegrino. Il programma è in fase di definizione, comunque facendo base in una struttura del passo, ci muoveremo nei dintorni, spingendoci fino alla Torre di Pisa. Il pezzo forte del trekking sarà la ferrata Bepi Zac che ripercorre il crinale su cui correva la prima linea italiana nella grande guerra. Sono in ogni caso previste anche escursioni più abbordabili.

SABATO 15 LUGLIO



ALPINISMO
Alpi Apuane

Difficoltà: T (Turisti)
Trasporto: Mezzi propri
Capigita: Eva Pierotti,
Enrico Tomasin
Contatti: Eva 328.8632916,
Enrico 339.4003629

Procinto
fra passato e futuro

Serata culturale sulla storia alpinistica del Procinto.

Serata culturale per ripercorrere fin dalle origini la storia alpinistica del no-

stro amato Procinto. Programma dettagliato ancora da definire.



Serata stellare al Rifugio Cigi Casentini al Mercatello



Non solo escursioni... Un fine settimana dedicato all'osservazione delle stelle del cielo di agosto. Dopo cena saliremo in notturna a Foce al Giovo per vedere, lontano dalle luci della città, le costellazioni dell'emisfero boreale e la Via Lattea affidandoci alla guida dell'appassionato astrofilo Roberto che ci illustrerà dal vivo le particolarità della volta celeste. La domenica effettueremo una semplice escursione in zona.

Difficoltà: E (Escursionisti)

Trasporto: Mezzi propri

Capigita: Francesca Nottoli,
Maria Letizia Picchi

Contatti: Francesca 347.1168225,
Maria Letizia 347.0810102



ESCURSIONISMO
Appennino T.F.

DOMENICA 10 - GIOVEDÌ 14 SETTEMBRE

Tra Montenegro e Albania

Alla scoperta
dei monti maledetti.

Difficoltà: E (Escursionisti)

Dislivello: 400 / 800 m

Tempo di percorrenza: 4/8h

Trasporto: Aereo da Pisa + bus

Capigita: Giulio Godi,
Michele Hamithaj

Contatti: Giulio 335.6144258



ESCURSIONISMO
Albania

Catena montuosa remota e selvaggia dove potremo fare escursioni più o meno impegnative.

Il programma dettagliato verrà definito entro marzo.



DOMENICA 17 SETTEMBRE



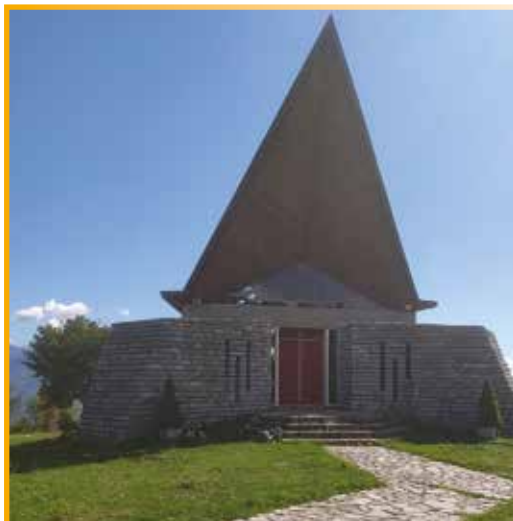
ESCURSIONISMO Alpi Apuane

Difficoltà: E (Escursionisti)
Dislivello: 400 m
Tempo di percorrenza: 5h
Trasporto: Mezzi propri
Capigita: Paolo Bandiera,
Luca Casapietri
Contatti: Paolo 347.1810396,
Luca 334.3490659

La Croce di Stazzana

Una panoramica finestra
sul passato.

Questa escursione non ci farà raggiungere una vetta ma un sacrario dedicato ai caduti in guerra posto su un colle molto panoramico...



DOMENICA 24 SETTEMBRE



ESCURSIONISMO Appennino T.E.

**Da bosco
e da brughiera**
Passando per i laghi.

Difficoltà: E (Escursionisti)
Dislivello: 600 m
Tempo di percorrenza: 5h
Trasporto: Mezzi propri
Capigita: Elena Catusian,
Francesca Nottoli
Contatti: Elena 347.1377683,
Francesca 347.1168225



Suggestiva escursione nell'Appennino toscano emiliano.

Attraverso una grande varietà di paesaggi raggiungeremo il crinale e, per i più esperti, la vetta del Monte Acuto.



Doganaccia

Intersezionale
promossa da CAI Toscana.

Programma da definire.

Difficoltà: E (Escursionisti)
Info escursione: da definire



Tradizionale gita in Sicilia, con programma ancora da definire.

Viaggio in Sicilia

Un viaggio tra escursioni, mare e scoperta della storia.

Difficoltà: E (Escursionisti)

Trasporto: Aereo + altri mezzi

Capigita: Umberto Giannini,
Francesca Martinelli

Contatti: Umberto 335.7043593,
Francesca 347.7918768



Sicilia
ESCURSIONISMO

DOMENICA 1 OTTOBRE



Monte Rotondo

Su e giù per le pagine del Libro Aperto.

Escursione incantevole per la varietà della vegetazione: attraverso boschi di conifere e faggete giungeremo fino alle

pendici del Libro Aperto ricoperte di mirtilli e cardi d'argento. Saliremo sulla vetta del Monte Rotondo per godere della magnifica vista del Cimone e della Val di Lima.

Difficoltà: E (Escursionisti)

Dislivello: 560 m

Tempo di percorrenza: 5h

Trasporto: Mezzi propri
Capigita: Paola Ghiselli,
Francesca Nottoli

Contatti: Paola 349.5131297,
Francesca 347.1168225



Appennino
ESCURSIONISMO

DOMENICA 8 OTTOBRE



Sfumature
autunnali
in Appennino



Difficoltà: E (Escursionisti)
Dislivello: 650 m
Tempo di percorrenza: 5h
Trasporto: Mezzi propri
Capigita: Cecilia Petrilli,
 Francesca Nottoli
Contatti: Cecilia 340.3467664,
 Francesca 347.1168225

Dalla Croce Arcana, una piacevole discesa nella faggeta variopinta e profumata fino a raggiungere il Capanno Tassoni. Dopo una breve sosta, risaliremo il ripido pendio boschivo fino al crinale dove lo sguardo godrà dei meravigliosi profili appenninici nella loro rossa veste autunnale.

L'escursione non presenta particolari difficoltà tecniche, se non la ripida ma breve ascesa del sentiero 417.

DOMENICA 15 OTTOBRE



Difficoltà: E (Escursionisti)
Dislivello: 800 m
Tempo di percorrenza: 6h
Trasporto: Mezzi propri
Capigita: Riccardo Casciotti,
 Paola Sardas
Contatti: Riccardo 329.4140878,
 Paola 328.2595238

Colori d'autunno Vaccineto infuocato.

Facile escursione per ammirare la brughiera nella sua veste autunnale, e per risalire lo Spigolino da un versante inusuale per i toscani.



DOMENICA 22 OTTOBRE



Difficoltà: E (Escursionisti)
Contatti: Segreteria CAI Lucca
 0583.582669

Castagnata al Rifugio Mercatello

preceduta come sempre da una escursione in zona, il cui programma verrà reso disponibile in tempo utile.



Lajatico e i mulini a vento di Orciatico

Alla scoperta delle Colline Pisane.

Anche nel 2023, dopo la Val d'Orcia, proponiamo una piacevole escursione, tra le colline simbolo della Toscana nel mondo.

Difficoltà: T (Turisti)
Dislivello: 450 m
Tempo di percorrenza: 7h
Trasporto: Mezzi propri
Capigita: Elia Serafini
Contatti: Elia 328.7054066

Cammineremo, infatti, su strade bianche e sentieri che da Lajatico e dal suo Teatro del Silenzio conducono sino a Orciatico, caratteristico antico borgo fortificato, dove sono presenti i resti di due mulini a vento. Il tutto sempre immersi in un paesaggio unico e pittoresco.



ESCURSIONISMO
 Colline Pisane

Borghi garfagnini

Questa escursione ci farà visitare alcuni graziosi borghi della Garfagnana: da Castelnuovo, con una mulattiera, si arriva all'alpeggio di Novicchia; poi con sentieri e stradelli fra boschi passeremo da Perpoli, Fattone e Palleroso.



Difficoltà: E (Escursionisti)
Trasporto: Mezzi propri
Capigita: Paolo Bandiera,
 Riccardo Casciotti
Contatti: Paolo 347.1810396,
 Riccardo 329.4140878



ESCURSIONISMO
 Garfagnana

L'inverno si avvicina, le giornate si accorciano... Quale miglior posto dove andare? Tradizionale appuntamento per stare tutti insieme gustandoci una ottima polenta. Programma dettagliato disponibile in tempo utile.



Polentata al Rifugio Mercatello

Difficoltà: E (Escursionisti)
Contatti: Segreteria CAI Lucca
 0583.582669





ARRAMPICATA

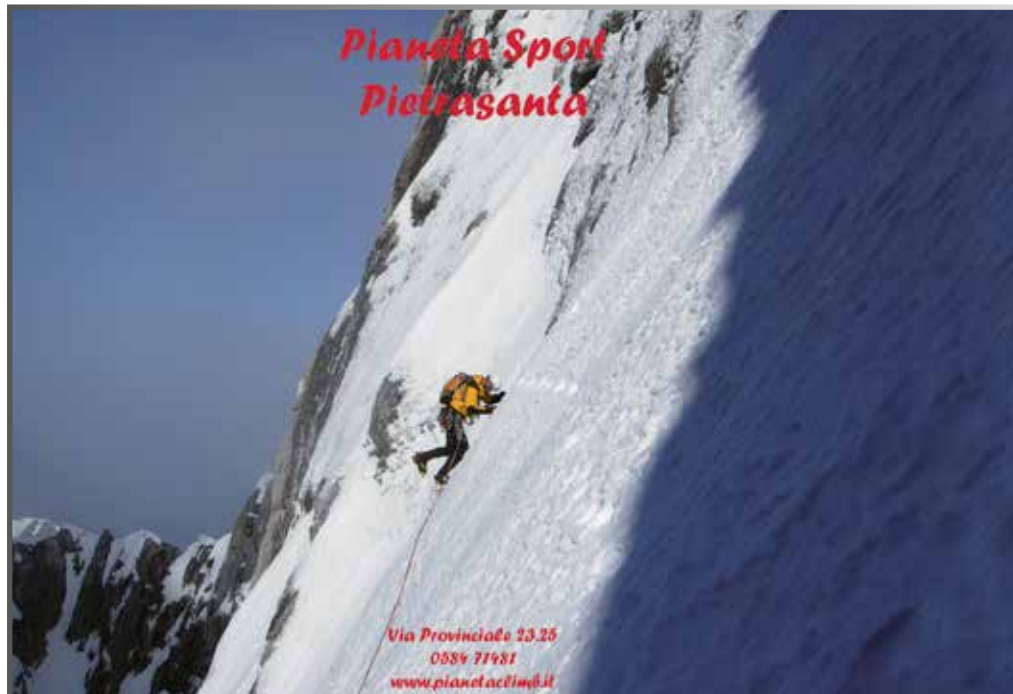
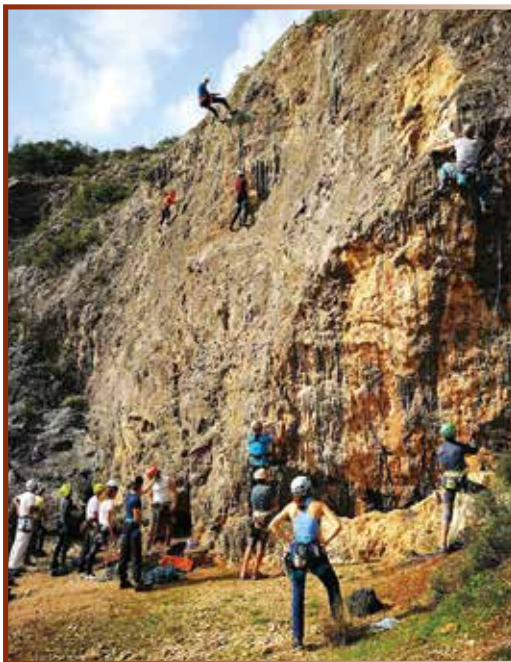
Falesia di S. Lorenzo

Difficoltà: N.A.
Trasporto: Mezzi propri
Capigita: Eva Pierotti,
Enrico Tomasin
Contatti: Eva 328.8632916

Regalo di Natale: prova di arrampicata

**Prova di arrampicata,
panettone e vin brulé
sotto parete.**

Una giornata di prova di arrampicata su roccia, per provare le forti emozioni che solo questa disciplina sa regalare accompagnati dagli istruttori della scuola di arrampicata. A seguire lotteria di Natale e vin brulé per tutti. Programma dettagliato disponibile in tempo utile.



**Pianeta Sport
Pietrasanta**

Via Provinciale 23/25
0584 71481
www.pianetacclimbi.it



Lerici

Escursione al confine tra Toscana e Liguria nel Parco Naturale di Montemarcello-Magra-Vara.

In particolare le nostre bici percorreranno i vari sentieri della zona del promon-

torio del Caprione, transitando per le splendide borgate di Lerici, Ameglia, Montemarcello.

Farà sempre da scenografia uno splendido panorama sul mare ed in particolare la vista sul Golfo dei Poeti e sulle isole di Palmaria, Tino e Tinetto.

Distanza: 30 km

Dislivello: +/- 1200 m

Difficoltà: BC / BC

Ritrovo: Lerici (SP) o Ameglia (SP) da definire

Direttore: Alessandro Tofanelli

Info: mtb@cailucca.it

Note: I programmi delle cicloescursioni sono suscettibili di variazioni in base alle condizioni del percorso ed al meteo.



Mountain Bike
Liguria

Cava della Tacca Bianca



Impegnativa cicloescursione sui Sentieri Alta Versilia (SAV). Sarà una cicloescursione dal doppio volto. Pedaleremo, infatti, in un ambiente tipicamente apuano, fatto di selve e ripide mulattiere alla quote più basse, con vette aguzze e aspri versanti a fare da cornice, per poi osservare e contemplare gli effetti sul paesaggio causati dall'estrazione del pregiato marmo di cui sono costituite queste delicate montagne.

Distanza: 25 km

Dislivello: +/- 1100 m

Difficoltà: MC / BC

Ritrovo: Seravezza (LU)

Direttore: Rossano Fabbiani

Info: mtb@cailucca.it

Note: I programmi delle cicloescursioni sono suscettibili di variazioni in base alle condizioni del percorso ed al meteo.

Mountain Bike
Alta Versilia

SABATO 15 APRILE



Shanghai Express



(Sarà la volta buona?)

Distanza: 45 km

Dislivello: +/- 1400 m

Difficoltà: MC / BC

Ritrovo: Prato (PO)

Direttore: Silvano Gozzi

Info: mtb@caillucca.it

Note: I programmi delle cicloescursioni sono suscettibili di variazioni in base alle condizioni del percorso ed al meteo.

Suggestivo tour dell'appennino pratese che stupirà i bikers con i suoi infiniti single track.

Percorreremo il crinale appenninico che dall'Alpe di Cavarzano termina alla Cascina di Spedaletto - Acquerino, dove tanta bellezza è custodita gelosamente tra le faggete secolari che sapranno concedere inusuali scorci panoramici.

SABATO 13 MAGGIO

MOUNTAIN BIKE

Lunigiana



Monte Bosta

Partendo da Filattiera andremo alla scoperta di questo bellissimo e selvaggio territorio attraversando borghi caratteristici, tra i quali Gigliana, Biglio, Lusignana, Rocca Sigillina e Irola di sotto.

Raggiunta la cima del monte Bosta, di fronte a noi si aprirà un panorama spettacolare: Alpi Apuane e versante occidentale dell'Appennino con l'imponente Monte Marmagna alle spalle.

Dalla vetta percorreremo un tratto di crinale spettacolare per poi continuare la

discesa sul sentiero del "Vecchio Enry", ma non sarà l'unico...

Tutta l'area è stata recentemente valorizzata dai gruppi locali che hanno tracciato molti percorsi tutti segnalati da cartellonistica ben fatta.

Distanza: 35 km

Dislivello: +/- 1300 m

Difficoltà: BC / BC

Ritrovo: Filattiera (MS)

Direttore: Simone Bartoli

Info: mtb@cailucca.it

Note: I programmi delle cicloescursioni sono suscettibili di variazioni in base alle condizioni del percorso ed al meteo.



SABATO 10 GIUGNO



MOUNTAIN BIKE
Appennino Pistoiese

Poggio delle Ignude

Bella cicloescursione immersi nel verde dell'Appennino Tosco-Emiliano attraverso un itinerario impegnativo – a cavallo tra le province di Bologna e Pistoia – che inizia e finisce nella frazione di Orsigna, non distante dalla località di Pracchia. La montagna di riferimento è il Poggio delle Ignude (1735 m) che è considerato anche l'anticima del monte Gennaio situato a poca distanza.

Distanza: 30 km

Dislivello: +/- 1600 m

Difficoltà: MC (BC) / BC+ (OC)

Ritrovo: Orsigna (PT)

Direttore:

Alessandro Gamannossi

Info: mtb@cailucca.it

Note: I programmi delle cicloescursioni sono suscettibili di variazioni in base alle condizioni del percorso ed al meteo.



Distanza: 30 km
Dislivello: +/- 1200 m
Difficoltà: MC / BC
Ritrovo: Pieve Fosciana (LU)
Direttore: Alessandro Tofanelli
Info: mtb@cailucca.it
Note: I programmi delle cicloescursioni sono suscettibili di variazioni in base alle condizioni del percorso ed al meteo.

Il Sillico

Escursione nel cuore della nostra Garfagnana.

Partendo da Pieve Fosciana saliremo il contrafforte appenninico fino a raggiungere il paese di Sillico. Da Sillico scenderemo verso la tipica borgata di Bar-

gecchia, per poi risalire nuovamente fino alla località di Capraia, antica frazione lungo il sentiero montano, che anticamente collegava Sillico con San Pellegrino.

Un lungo single track, da Capraia, ci riporterà verso il luogo di partenza.



Distanza: 33 km
Dislivello: +/- 1350 m
Difficoltà: MC / MC (BC)
Ritrovo: loc. Casale (BO)
Direttore: Giuseppe Cavazzoni
Info: mtb@cailucca.it
Note: I programmi delle cicloescursioni sono suscettibili di variazioni in base alle condizioni del percorso ed al meteo.

Monteacuto delle Alpi

Bella cicloescursione appenninica nel Parco del Corno alle Scale, alle pendici del monte Gennaio.



Meta principale sarà il paese di Monteacuto delle Alpi, caratteristico e affascinante borgo che si sviluppa sulla cresta del monte offrendoci ampi panorami sulle montagne circostanti.

Percorrendo, inoltre, il sentiero CAI 111 sarà possibile ammirare di fronte a noi la maestosità dei Balzi dell'Orsa sotto Punta Sofia e tutto il crinale del Corno e del Nuda.



MOUNTAIN BIKE

Canton Vallese, Svizzera

Aletsch Arena

Spettacolare anello alpino, durante il quale avremo la possibilità di pedalare per un tratto lungo il famoso ghiacciaio dell'Aletsch, che con i suoi oltre 120km è il più esteso dell'intero arco alpino.

Nel 2001, inoltre, la regione Jungfrau-Aletsch è stata proclamata primo patrimonio alpino naturalistico dell'UNESCO.

Al centro si trova l'imponente massiccio di roccia formato da Eiger, Mönch e

Jungfrau, con il paesaggio glaciale che circonda proprio il Grande Ghiacciaio d'Aletsch.

Distanza: 40 km

Dislivello: +/- 1750 m

Difficoltà: MC / BC

Ritrovo: Lax,
Canton Vallese (CH)

Direttori: Rossano Fabbiani,
Elia Serafini

Info: mtb@cailucca.it

Note: I programmi delle cicloescursioni sono suscettibili di variazioni in base alle condizioni del percorso ed al meteo.



Laboratorio specializzato
Riparazione serrature
Duplicazione telecomandi e chiavi di ogni tipo
Affilatura coltelli e forbici

Viale S. Concordio, 1056 - Lucca
tel. 0583 418025 - fax 0583 312712



Distanza: 32 km
Dislivello: +/- 1350 m
Difficoltà: MC (BC) / BC
Ritrovo: Fanano (MO)
Direttore: Luca Castellini
Info: mtb@cailucca.it
Note: I programmi delle cicloescursioni sono suscettibili di variazioni in base alle condizioni del percorso ed al meteo.

Lago di Pratignano

Ancora appennino, questa volta nel suo versante modenese.

Partendo da Fanano risaliremo il fianco della montagna fino al Passo della Croce Arcana. Scenderemo sui pedali sulla cresta est fino al Passo della Calanca per proseguire fino al lago Scaffaiolo e al relativo Rifugio. Giungeremo infine allo stupendo altopiano coperto di praterie del lago di Pratignano.

Una particolarità di questo luogo è la presenza della pianta carnivora *Drosera Rotundifolia* che durante l'estate attira insetti di tutte le dimensioni per poi intrappolarli tra le sue spire. Visiteremo la grotta delle fate e una conformazione rocciosa chiamata il becco dell'aquila.

Monte Prampa

Giro *all-mountain* in ambienti wild dove sarà necessario ricorrere anche a qualche tratto di *porta-ge*, ripagati dal bellissimo

Distanza: 26 km
Dislivello: +/- 1400 m
Difficoltà: MC (BC) / BC (OC)
Ritrovo: Casalino (RE)
Direttore: Simone Bartoli
Info: mtb@cailucca.it

Note: I programmi delle cicloescursioni sono suscettibili di variazioni in base alle condizioni del percorso ed al meteo.



panorama dalla vetta del monte Prampa. Due le discese, che alterneranno varie ambientazioni, dai prati del Prampa alla pineta del Torricella, per finire su l'avventuroso CAI 621 che dal passo Cisa ci riporterà a Casalino.



Campiglia
Marittima



MOUNTAIN BIKE
COSTA TOSCANA

Partendo dal bel borgo di Campiglia, ci spingeremo alle pendici del monte Calvi. Dopo aver affrontato alcuni trails della zona ci addentreremo nel parco archeominerario, ricco di giacimenti di rame e piombo argentifero (metalli destinati alla produzione monetaria delle zecche di Lucca e Pisa) e dove spicca la bellissima rocca di San Silvestro, fondata all'inizio dell'XI secolo per volere della famiglia della Gherardesca.

Distanza: 35 km
Dislivello: +/- 1500 m
Difficoltà: BC / BC
Ritrovo: Campiglia Marittima (LI)
Direttore: Andrea Simi
Info: mtb@cailucca.it
Note: I programmi delle cicloescursioni sono suscettibili di variazioni in base alle condizioni del percorso ed al meteo.

Cicli
Max



Viale S. Concordio, 1355
 55100 Pontetetto (LU)
 Tel. 0583 582887 - ciclimax@virgilio.it



Alta Valdera e Rocca di Pietracassia

Distanza: 45 km

Dislivello: +/- 1000 m

Difficoltà: MC / MC

Ritrovo: La Sterza (PI)

Direttore: Elia Serafini

Info: mtb@cailucca.it

Note: I programmi delle cicloescursioni sono suscettibili di variazioni in base alle condizioni del percorso ed al meteo.

In pieno autunno ci sposteremo in Alta Valdera, fino alla Rocca di Pietracassia, risalente al primo medioevo, a 532 metri di altitudine, dove si gode un magnifico panorama.

Percorreremo spettacolari sterrate panoramiche tra poggi e colline che si susseguono fino all'orizzonte. Saliremo, infine, a Orciatico, un bellissimo borgo medievale magnificamente ristrutturato, passato il quale andiamo a visitare quel che resta dei due mulini a Vento del XVII secolo, per poi ritornare, alla partenza, passando dalle suggestive balze di Volterra e l'immane Teatro del silenzio.

Distanza: n.d.

Dislivello: n.d.

Difficoltà: n.d.

Ritrovo: n.d.

Direttore: Fulvio Ricci

Info: mtb@cailucca.it

Note: I programmi delle cicloescursioni sono suscettibili di variazioni in base alle condizioni del percorso ed al meteo.

CoronatoXmas

Ormai tradizionale appuntamento di fine anno. Come di consueto sarà l'occasione per pedalare e poi

ritrovarsi tutti insieme a pranzo, presentando il programma dell'anno successivo e per scambiarsi gli auguri delle vicine festività natalizie.



Il Gruppo MTB CAI Lucca, nato nel 2009, si occupa di cicloescursionismo.

Con il medesimo spirito che anima ogni attività CAI, con la cultura e l'esperienza più che secolare del nostro sodalizio, semplicemente utilizziamo la mountain bike come strumento per andare in montagna, frequentarla e conoscerla, nel pieno rispetto dei luoghi, dell'ambiente e degli altri fruitori, di chi in montagna ci vive e di chi la frequenta per diletto.

Nel ciclo escursionismo, quindi, il fine è l'andare in montagna e la bicicletta è il mezzo, il quale è uno splendido mezzo

per vivere la montagna. Essa, infatti, consente più rapidi spostamenti e permette di coprire maggiori distanze in giornata: si possono così realizzare traversate o completare anelli che a piedi risulterebbero troppo lunghi e faticosi.

Contatti: Elia Serafini
Tel: 347.3796746
mtb@cailucca.it



Mountain Bike



Per maggiori informazioni vi invitiamo a visitare il nostro blog all'indirizzo:

www.mtbcaillucca.blogspot.com.



Per celebrare i 50 anni del gruppo dallo scorso anno sul sito è attiva una sezione con le tracce degli itinerari delle nostre zone percorsi e descritti dai soci.

La sezione sarà consultabile da tutti gli interessati e le tracce scaricabili dai soci registrati.

Durante l'anno l'apertura della sede sarà di norma il giovedì sera dalle 21,15 alle 23. Per eventuali restrizioni consultare di volta in volta il sito:

www.focolaccia.org.

Oltre alle attività di seguito proposte vi saranno altre iniziative, gite e serate, che saranno pubblicate sul sito www.focolaccia.org e inviate ai soci tramite la ML del gruppo.

Il gruppo ricorda inoltre che la scuola di alpinismo e sci alpinismo del Cai Lucca organizzerà nel 2023 corsi di sci alpinismo. Per i programmi si rimanda al sito della scuola stessa.

Le date e le località indicate hanno carattere indicativo in quanto soggette alle condizioni del manto nevoso.

I programmi dettagliati saranno pubblicati di volta in volta sul nostro sito www.focolaccia.org al quale si può accedere anche con un link dal sito della sezione. Agli iscritti arriverà un avviso anche sulla ML del gruppo.

Dom. 15/1: ROSSANO DAY

Località da destinarsi. Giornata di addestramento alla ricerca e recupero di sepolti in valanga in memoria del nostro socio Rossano Vanni. Con la partecipazione di istruttori SVI.

Dom. 29/1: INVITO ALLO SCI ALPINISMO

In memoria di Beppe Puddu. Località da destinarsi.

Gita organizzata per far provare una escursione sci alpinistica a tutti coloro che lo desiderano. L'itinerario ovviamente sarà adatto ai principianti. La Focolaccia fornirà tutto il materiale necessario e l'assistenza di esperti per tutto il percorso.

Gennaio, febbraio, marzo **ABETONE e VALLE D'AOSTA**

Corso Fuori Pista

Dom. 12/2: APPENNINO TOSCO EMILIANO

Gita sci alpinistica

Dom. 12/3: APPENNINO TOSCO EMILIANO

Gita sci alpinistica

Ponte del 25/4: PASSO DEL SEMPIONE

Gita di più giorni.



Contatti:
e-mail
alpinismogiovanile@cailucca.it
sito
www.cailucca.it/wp/ag/

Per ripartire con le attività e proporre di nuovo un programma, siamo alla ricerca di nuovi accompagnatori.

Se sei motivato e disponibile a impegnarti per fare attività con ragazze e ragazzi, scrivici o chiamaci per maggiori informazioni.

La Sezione di Lucca organizza iniziative rivolte a ragazze e ragazzi dai 9 ai 18 anni che vogliono scoprire, tramite il camminare nell'ambiente delle nostre montagne, gli innumerevoli elementi naturali e antropici.

Si propone l'ambiente montano per vivere con divertimento esperienze di formazione e di crescita. L'attività è, essenzialmente, l'escursionismo di montagna finalizzato verso obiettivi didattici programmati, inteso come recupero della dimensione del camminare nel rispetto dell'ambiente geografico naturale ed umano. Si cerca di coinvolgere il giovane in attività divertenti stimolando l'osservazione e imparando da quel che si fa e

dall'ambiente che si attraversa.

Le iniziative sono previste nel corso di tutto l'anno. Non c'è nessun obbligo e nessun costo: senza nessun impegno inviamo a tutti gli interessati i programmi dettagliati di ogni singola iniziativa.



Se siete interessati a ricevere maggiori informazioni sul programma e sulle attività potete comunicarlo all'indirizzo di posta elettronica alpinismogiovanile@cailucca.it



Per tutte le gite

Mezzo: Mezzi propri

Direttori gita:

Marilia Campajola,

Daniele Simonetti

Veronica Radici

Info: Segreteria 0583.582669



L'attività del gruppo Pollicino è rivolta ai più piccoli (tra i 5 e i 9 anni) che ancora non si inseriscono nel gruppo dell'Attività giovanile, privilegiando un approccio alla montagna giocoso rilassato e stimolante.

Alle escursioni, condotte da accompagnatori esperti, partecipano anche i genitori.

Sabato 21 Gennaio si terrà un incontro nei locali della Sezione di Via Bichi con i genitori per presentare il programma del 2023. L'incontro si terrà nella nostra sede distaccata di Va Bichi 18. Lucca, ore 15.30.

Domenica 26 febbraio:

Monte Scarpiglione

Amena passeggiata alle porte della città partendo da San Pietro a Marcigliano.

Domenica 26 marzo:

Arrampicata a Monsummano Terme

Primi rudimenti di arrampicata in falesia a Monsummano Terme, in provincia di Pistoia

Domenica 7 maggio

Pratofiorito

Sentiero segnato alla ricerca dei petroglifi, tracce di antiche culture incise nella roccia, nella zona di Pratofiorito.

Sabato 10 e domenica 11 giugno

Rifugio Rossi

Ciro sotto le Panie con pernottamento in rifugio, partendo dal Piglionico.

Domenica 10 settembre

Gita in grotta

Gita in grotta al Vasaio di Motrone per un approccio ad un ambiente misterioso ed affascinante scavato da aria e acqua.

Domenica 1 ottobre

Bocca di Scala dalla Lama rossa

Per informazioni telefonare alla segreteria della sezione o inviare una email a segreteria@cailucca.it.

Rifugio Gigi Casentini al Mercatello



Il Rifugio si trova sul versante Sud del Crinale appenninico che divide l'Emilia dalla Toscana, poco sotto la Foce a Giovo, tra il gruppo del Monte Rondinaio e la Femmina Morta, ad una quota di 1460 metri. È raggiungibile dalla strada provinciale della Val Fegana (Via Ducale) in circa 20' di sentiero abbastanza agevole. In caso di innevamento in 1 o più ore, a seconda del punto

in cui è giocoforza lasciare l'auto, in quanto la strada non è sgombrata dalla neve. Il Rifugio offre la possibilità di soggiornare in ambiente boscoso, tra il Parco Regionale dell'alto Frignano e l'Oasi di Botri. La zona offre magnifiche escursioni estive e, nella stagione invernale, interessanti itinerari alpinistici e scialpinistici.

La struttura, è così costituita:

- un ampio refettorio
- una cucina
- servizi igienici con docce
- una camerata con 19 letti e una mansarda con 4, tutti a castello, per un totale di 23 posti
- un locale di emergenza.

Conviene sempre accertarsi della disponibilità dei servizi offerti telefonando alla Sezione CAI di Lucca 0583.582669 oppure inviando e-mail a:

segreteria@cailucca.it

Rifugio Enrico Rossi alla Pania

Il Rifugio, costruito dalla Sezione nel 1924, sorge sui prati del versante Nord dell'Uomo Morto ad una quota di 1600 m. È dotato di una camerata con 22 posti letto, refettorio e locale di emergenza, disponibile solo in caso di assenza del Custode.

Il Rifugio, gestito dalla sezione, è aperto in modo continuativo da giugno a settembre e nei rimanenti weekend, compresa la stagione invernale.

Conviene sempre accertarsi della disponibilità dei servizi offerti telefonando alla Sezione CAI

di Lucca 0583.582669 oppure inviando e-mail a:

segreteria@cailucca.it





Nel 2023 ricorrono 100 anni dalla fondazione della Sezione di Lucca.

Sono in corso di definizione iniziative dedicate.

Seguici sui nostri canali social per conoscerne i dettagli.

La Sezione di Lucca del Club Alpino Italiano è stata fondata nel 1923 presso l'Albergo Alto Mattana, ma il CAI era presente a Lucca fin dal 1879 come Biblioteca Alpina e poi come Stazione Alpina affiliata alla Sezione di Firenze.

Già nel 1924 la Sezione edificò ex novo il Rifugio Pania, l'attuale rifugio Enrico Rossi e impostò subito l'attaccamento "fisico" al territorio montano, promuovendo la frequentazione delle Apuane.

Attualmente, dopo avere tenuto in affitto diversi stabili adibiti a rifugi Alpini, ha restaurato la vecchia Casa dei Guardafili in alta Val Fegana spostandovi il vecchio rifugio Casentini ed arricchendo così il proprio patrimonio con il nuovo rifugio denominato Gigi Casentini al Mercatello.

La Sezione coglie e promuove ogni iniziativa per la frequentazione della montagna.

Per quanto riguarda le attività sociali, queste vengono continuamente organizzate per tutti (soci e non soci) dalle Commissioni Escursionismo, Sentieristica e Attività giovanile, dal Gruppo Pollicino (per i più piccoli), dal Gruppo

Mountain Bike, dal Gruppo Speleologico Lucchese, Gruppo Torrentismo, dalla Scuola di Alpinismo e Scialpinismo, dal Gruppo Sciatori Alpinisti Focolaccia.

Il CAI a Lucca ha conosciuto una popolarità crescente, contando adesso oltre 750 soci.

La Sezione ha la sede storica in Cortile Carrara n° 18 dove è disponibile anche una fornita biblioteca che raccoglie volumi e riviste dal 1879.

Dispone inoltre di locali per attività varie in Via Bichi n° 18.



ASSEMBLEA DEI SOCI

Oltre alle attività indicate nel calendario, venerdì **17 marzo** e venerdì **24 novembre** si terranno le **assemblee dei Soci**.

L'ordine del giorno e tutti i dettagli di ciascuna assemblea verranno comunicati in tempo utile.

Tutti i soci sono invitati a partecipare.



"All'escursionista è idealmente affidata la memoria storica di un patrimonio plasmato dalla fatica, dal sacrificio, dalla caparbia determinazione degli uomini della montagna. All'escursionista, più che ad ogni altro frequentatore della montagna, è demandata la conservazione di questo ingente capitale culturale".
(A. Salsa, 1996)

Anche solo una giornata è importante per contribuire a preservare i bellissimi sentieri di competenza della nostra sezione e per far proprio, ancor di più, questo nostro patrimonio.

La Commissione Sentieri aspetta con anticipata gratitudine tutti coloro che vogliano dare un aiuto.



Per informazioni rivolgersi alla segreteria della Sezione oppure scrivere a sentieristica@cailucca.it

COMMISSIONE TUTELA AMBIENTE MONTANO

La Commissione Tutela Ambiente Montano (TAM) è un organo tecnico del CAI strutturato in una Commissione Centrale Nazionale, in Commissioni Regionali e, in molti casi, anche in Commissioni Sezionali. Ogni TAM è impegnata, a vari livelli, nella tutela degli ambienti montani ed è attiva su tre fronti principali:

1. Sensibilizzazione.

Diffusione delle informazioni tra i soci al fine di ottenere un'autodisciplina nelle attività CAI e di creare un movimento di idee di supporto alle attività TAM.

2. Monitoraggio.

Controllo del territorio e denuncia delle

attività non congrue con la conservazione dell'ambiente e conseguenti interventi in riferimento agli organi amministrativi e legislativi.

3. Educazione Ambientale.

Diffusione delle conoscenze necessarie per frequentare la montagna in modo responsabile e consapevole e diffusione delle conoscenze relative agli aspetti naturali e antropici del territorio. Le persone chiamate a far parte di ogni TAM devono possedere conoscenze re-



lative ai vari aspetti dell'ambiente montano ed essere pronte anche a misurarsi con scelte di natura politica. Per informazioni rivolgersi alla segreteria oppure www.cailucca.it.

GRUPPO SPELEOLOGICO LUCCHESE



La speleologia, disciplina complessa ed affascinante, si occupa di conoscere e studiare le grotte, il mondo bellissimo, ma spesso misconosciuto racchiuso nel cuore delle montagne. I soci del Gruppo Speleologico Lucchese sono appassionati di grotte e speleologia e promuovono, con le loro attività, la conoscenza delle cavità ipogee.

Il Gruppo organizza periodicamente escursioni in grotta, corsi, esplorazioni e conferenze su argomenti speleologici. Chi, da neofita, vuole accostarsi al mondo delle grotte può partecipare ad una escursione guidata (come ad esempio quelle previste nel calendario CAI); chi invece vuole saperne di più e desidera imparare la tecnica di progres-



sione speleo, può frequentare un Corso di Introduzione che di solito viene organizzato in primavera o in autunno.

Per informazioni:
info@gslucchese.it
www.gslucchese.it

GRUPPO ESCURSIONISMO



Il Gruppo escursionistico della nostra Sezione propone quest'anno un corso E2 (Escursionismo Avanzato) in programma indicativamente da Marzo a Giugno: date esatte e programma dettagliato saranno diffusi sul sito Sezionele www.cailucca.it, tramite canali social e newsletter.

Come sempre è programmato un fitto calendario di attività escursionistiche per tutti i gusti, con difficoltà E, EE o EEA, in percorsi che si svilupperanno sulle nostre Alpi Apuane, sull'Appennino, ed in molte altre località di significativo interesse curate principalmente dai nuovi volenterosi direttori d'escursione.

Torneremo nuovamente sulle Dolomiti, nella valle di San Pellegrino, ramo della Val di Fassa (programma in via di definizione) e, come da tradizione, non mancherà un'escursione insieme agli amici del CAI di Aosta, che quest'anno ospiteremo sul monte più alto della Toscana e sul vicino Appennino.

Come sempre sono previste anche uscite a carattere conviviale nei "nostri" rifugi.

TORRENTISMO



Il torrentismo, spesso conosciuto anche come canyoning, è un'attività relativamente recente all'interno della nostra sezione. Questa consiste nella discesa di profonde gole levigate nel tempo dallo scorrere dell'acqua, tecnicamente chiamate forre, a piedi, affrontando gli ostacoli che via via si susseguono con tecniche di corda, tuffi o scivolando sulla roccia.

Dopo il successo delle edizioni passate siamo ansiosi, anche quest'anno, di proporre attività per avvicinare nuove persone a questa stupenda disciplina e per ampliare il



nostro stupendo gruppo: il Lucca Canyoning Team!

Seguici su Facebook e Instagram oppure contattaci via email:

torrentismo@cailucca.it.

SCUOLA DI ALPINISMO, SCIALPINISMO E ARRAMPICATA LIBERA



Scopo della Scuola, come suggerisce il nome, è quello di organizzare ed insegnare comportamenti corretti e sicuri in attività di arrampicata, in escursioni in ambiente invernale, in uscite scialpinistiche con l'occhio sempre attento alla sicurezza. La scuola organizza nel periodo



gennaio febbraio uscite didattiche su neve allo scopo di sviluppare una maggiore consapevolezza dei rischi e fornire le giuste conoscenze di base per prevenirli, in primis il corretto utilizzo di ramponi e piccozza. Il venerdì precedente la gita verrà organizzata presso la sede in Via Bichi una breve lezione teorica. Informazioni sulla data della gita verranno fornite sulla newsletter della Sezione, sul sito CAI Lucca, presso la Sede la sera dopo le ore 19 o telefonando a [Orlando Vanni 320.0472903](tel:320.0472903), a [Daniele Fontanelli 328.8620895](tel:328.8620895), a [Carlo Cardella 328.4570659](tel:328.4570659) o direttamente sul sito: www.scuolacailucca.it, a partire da gennaio.

Verranno altresì organizzati corsi di cui si darà notizia sul sito CAI Lucca e tramite la newsletter.

**DEL DEBBIO** spa

Dal 1967, competenze e innovazione al servizio del territorio e delle sue infrastrutture

ASFALTO NATURA

L'asfalto Natura è un conglomerato speciale che viene realizzato con una miscela di inerti particolarmente selezionati. Il materiale di partenza è prevalentemente di origine alluvionale, dalla forma rotonda o spezzata, di varie dimensioni e colorazioni. E' una miscela fra bitume di petrolio e resina sintetica.

Tipologie, colori e misure

L'asfalto Natura può essere posizionato sia su base di calcestruzzo che su pavimentazione tradizionale, convenientemente dimensionata per la destinazione finale. Le colorazioni che si possono ottenere sono tre – **Rosato, Porfido e Terre Toscane** – mentre l'impiego di resine trasparenti determina un cambio di colorazione della pavimentazione nell'arco di sei mesi dalla sua posatura iniziale.

Principali caratteristiche

L'asfalto Natura è un'alternativa perfetta alle tradizionali pavimentazioni bituminose in tutti quei casi in cui problematiche relative all'impatto ambientale e paesaggistico impongano una scelta cromatica specifica: viene infatti utilizzato in strade o piazze di centri storici, piste ciclabili o pedonali, come arredo urbano in zone di pregio, ed ovunque sia necessario rispettare i vincoli della Sovrintendenza e Belle Arti. Inoltre, può essere impiegato nella realizzazione di ingressi ad edifici di privati come ville e condomini, e vialetti interni a parchi e giardini.

L'ALTERNATIVA ALL'ASFALTO TRADIZIONALE

DIREZIONE GENERALE

Via del Brennero, 1040 M, 55100 San Marco (Lucca)

Tel. 0583 95851 | Fax 0583 958585

deldebbio@deldebbio.it

deldebbiospa@pec.azienda-certificata.it

www.deldebbio.it

CHIAMATA DI SOCCORSO

Emettere richiami acustici od ottici in numero di:

- **sei ogni minuto** (un segnale ogni 10 secondi)
- **un minuto di intervallo**

Continuare l'alternanza di segnali ed intervalli fino alla certezza di essere stati ricevuti e localizzati.

Utile avere un fischietto e una torcia.

RISPOSTA DI SOCCORSO

Emettere richiami acustici od ottici in numero di:

- **tre ogni minuto** (un segnale ogni 20 secondi)
- **un minuto di intervallo**

Continuare l'alternanza di segnali ed intervalli fino ad essere certi di essere stati ricevuti.

N.B. È fatto obbligo a chiunque intercetti segnali di soccorso di avvertire il più presto possibile il posto di chiamata o la stazione di soccorso alpino più vicini; 118; Stazione dei Carabinieri; Soccorso Alpino locale.



Non tutti sanno che l'unico numero d'emergenza è il 112, anche in Italia. È un numero che funziona anche senza credito e senza una SIM inserita, purché la zona sia coperta da un gestore di telefonia mobile, non importa se non il proprio!

Se ci si trova in un'area dove nessun gestore telefonico è attivo, anche il 112 fallisce.

abbiamo bisogno di
soccorso



non abbiamo
bisogno di soccorso



ATTREZZATURA OBBLIGATORIA PER VIE FERRATE

L'attrezzatura per vie ferrate consiste in casco da roccia, imbracatura completa di cosciali e kit completo per vie ferrate.

Si ricorda che i set da ferrata auto costruiti non sono a norma (anche se i loro singoli componenti lo sono), in quanto da un punto di vista tecnico "solo un set omologato dà la completa garanzia del corretto funzionamento".

DIFFICOLTÀ DELLE ESCURSIONI

"T" Turistica.

"E" Per escursionisti.

"EE" Per escursionisti esperti.

"EEA" Per escursionisti esperti con attrezzatura.

"ALPINISTICA" Gita su terreno impegnativo per morfologia e/o condizioni climatiche (es. neve o ghiaccio), perciò è richiesta la conoscenza di tecniche alpinistiche di progressione e assicurazione.

"SCIALPINISTICA" Gita che prevede l'uso di sci anche per la progressione in salita e la conoscenza di tecniche alpinistiche.

"SPELEO" Gita in ambiente ipogeo.

"TORRENTISMO" discesa di canyon con tecniche specifiche.

"TC" turistica

"MC" per cicloescursionisti di media capacità tecnica

"BC" per cicloescursionisti di buone capacità tecniche

"OC" per cicloescursionisti di ottime capacità tecniche

L'indicazione di difficoltà diverse nella stessa escursione (ad es. E/EEA) significa la presenza in programma di itinerari alternativi.

gennaio febbraio marzo

Abetone e Valle d'Aosta

venerdì 6 gennaio

Tramonto - T

domenica 15 gennaio

Rossano Day

sabato 21 gennaio

Presentazione del Gruppo Pollicino

domenica 29 gennaio

Invito allo scialpinismo

sabato 11 febbraio

Lerici - BC/BC

domenica 12 febbraio

Appennino Tosco-Emiliano

domenica 19 febbraio

Monte Scarpiglione - E

domenica 26 febbraio

Ciaspolata - EAI

domenica 26 febbraio

Monte Scarpiglione

domenica 5 marzo

Antichi borghi tra Liguria e Toscana - E

sabato 11 marzo

Cava della Tacca Bianca - MC/BC

domenica 12 marzo

Appennino Tosco-Emiliano

domenica 19 marzo

Monte Bargiglio - E

domenica 26 marzo

Arrampicata a Monsummano Terme

sabato 15 aprile

Shanghai Express - MC/BC

domenica 16 aprile

Avventure acquatiche - NEOFITI

domenica 16 aprile

La via della fiaba - E

sabato 22 - martedì 25 aprile

Simplon Pass - BSA

domenica 7 maggio

Anello del Forato con via ferrata - EEA/EE

domenica 7 maggio

Pratofiorito

sabato 13 maggio

Inaugurazione stagione arrampicatoria - E

sabato 13 maggio

Monte Bosta - BC/BC

domenica 14 maggio

La giornata delle Apuane - E

domenica 14 maggio

Miniere di Calcaferro - E

domenica 21 maggio

Escursione in joelette - T

domenica 28 maggio

Giornata Nazionale dei Sentieri - E

domenica 28 maggio

Barranco del Dolo e Monte Penna - EEA

venerdì 2 - domenica 4 giugno

Traversata Cevedale ghiacciaio Forni - A

sabato 10 giugno

Poggio delle Ignude - MC (BC)/BC+ (OC)

sabato 10 e domenica 11 giugno

Rifugio Rossi

domenica 11 giugno

Festa in Pania - E

sabato 17 e domenica 18 giugno

Monte Prado - EE

giovedì 22 - domenica 25 giugno

Parco del Marguareis - E

sabato 24 giugno

Il Sillico - MC/BC

domenica 25 giugno

Giornata nazionale Sentiero Italia CAI - E

domenica 2 luglio

Sulla cima del Poggione! - E

giovedì 6 - domenica 9 luglio

Dolomiti - Passo S. Pellegrino - EEA/EE/E

sabato 8 luglio

Monteacuto delle Alpi - MC/MC (BC)

sabato 15 luglio

Procinto fra passato e futuro - T

sabato 19 e domenica 20 agosto

Serata stellare al Mercatello - E

venerdì 1 - domenica 3 settembre

Aletsch Arena - MC/BC

domenica 10 - giovedì 14 settembre

Tra Montenegro e Albania - E

domenica 10 settembre

Gita in grotta

sabato 16 settembre

Lago di Pratignano - MC (BC)/BC

domenica 17 settembre

La Croce di Stazzana - E

domenica 24 settembre

Da bosco e da brughiera - E

domenica 24 settembre

Doganaccia - E

giovedì 28 settembre - lunedì 2 ottobre

Viaggio in Sicilia - E

domenica 1 ottobre

Bocca di Scala dalla Lama Rossa

domenica 1 ottobre

Monte Rotondo - E

domenica 8 ottobre

Sfumature autunnali in Appennino - E

sabato 14 ottobre

Monte Prampa - MC (BC)/BC (OC)

domenica 15 ottobre

Colori d'autunno: Vaccineto infuocato - E

domenica 22 ottobre

Castagnata al Rifugio Mercatello - E

sabato 28 ottobre

Campiglia Marittima - BC/BC

domenica 29 ottobre

Lajatico e i mulini a vento di Orciatico - T

domenica 5 novembre

Borghi garfagnini - E

sabato 11 novembre

Alta Valdera e Rocca di Pietracassia - MC/MC

domenica 26 novembre

Polentata al Rifugio Mercatello - E

sabato 9 dicembre

CoronatoXmas

sabato 16 dicembre

Prova di arrampicata

