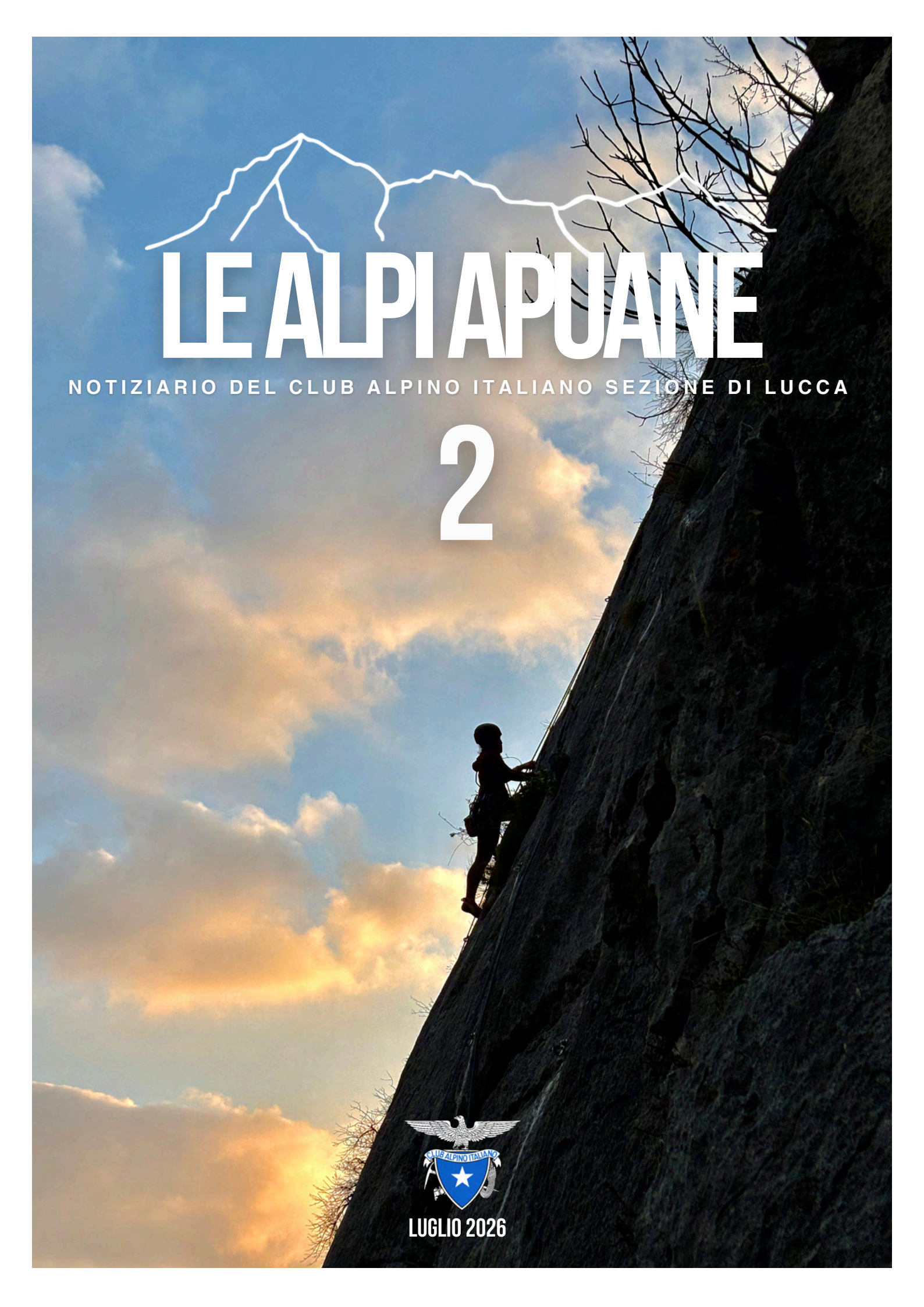




LE ALPI APUANE

NOTIZIARIO DEL CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI LUCCA

2



LUGLIO 2026

SOMMARIO



19

3

PASSI D'AUTORE

Racconti dei nostri soci

3

Eagle Team

Giacomo Vannucci

6

Anello Peaks of Balkans

Marco Sabatini

13

ITINERARI

Proposte di itinerari escursionistici, falesie, ecc...

13

Sentieri - Monte Forato da Stazzema

Sara Barsuglia

14

Falesie - Monsummano nuovo settore

Stefano Cambi-Alessandro Corsi

15

**Vie di roccia - Alpi Apuane-zona
"tre pilastri" - Geriatrika 3.0**

Bruno Barsuglia

17

LE PAGINE DEL TEMPO

*Testimonianze e attività sezionali o di soci che
hanno fatto la storia recente o passata della
nostra sezione*

17

**La passione che non conosce
ostacoli**

Paolo Sardas

19

LO SAPEVI CHE...

Approfondimenti, curiosità

19

**Andare in montagna in modo
consapevole: è possibile?**

Bruno Barsuglia

29

LA VOCE DEI GRUPPI

Le attività dei nostri gruppi

29

Scuola CAI Lucca - Corso SA2 2026

Francesco Borelli

30

Focolaccia - Rossano Day

Roberto Cagnacci

31

**CAI Giovani - La due giorni con
Apex**

Sara Barsuglia

32

I NOSTRI RIFUGI

*I nostri rifugi Rossi & Mercatello ci fanno sapere
che...*

32

Rifugio Rossi - La nuova stufa!

La Redazione



3

EDITORIALE

Testo di Bruno Barsuglia

Un saluto a tutti gli amici e amiche appassionati di montagna e amanti della natura.

Eccoci al secondo numero del nostro Notiziario "Le Alpi Apuane". La pubblicazione avrà cadenza semestrale: un numero estivo più orientato ad approfondimenti tecnici e culturali e uno invernale dedicato prevalentemente al resoconto delle attività della sezione. Ringrazio ufficialmente Sara che, oltre all'entusiasmo invidiabile, ci sta mettendo tempo e professionalità. Colgo l'occasione per invitare tutti i soci a fornire materiale, suggerimenti e osservazioni per migliorare ulteriormente.

L'approfondimento di questo numero è focalizzato sul tema degli incidenti in montagna, purtroppo sempre più frequenti sulle Alpi Apuane. L'obiettivo non è individuare responsabilità o colpevolizzare qualcuno, ma promuovere una riflessione sulle possibili cause e sulle soluzioni per aumentare la sicurezza. Come CAI lo dobbiamo fare!

Voglio condividere due importanti risultati della sezione: il raggiungimento di 989 soci a fine 2025, con l'auspicio di superare presto quota mille, e l'acquisto della nuova Sede Sociale, il 21 novembre 2025, in Via di Moriano.

La nuova sede è diventata immediatamente un punto di incontro per corsi, eventi culturali e attività associative; obbiettivo, questo, appagante e vitale per il futuro della nostra associazione.

Un grazie a tutti i soci che volontariamente hanno messo a disposizione tempo, professionalità ... e braccia, per pulire (tanto!), imbiancare, demolire alcune pareti, allestire gli spazi. Un ringraziamento particolare a Carlo per il suo impegno e l'opera fondamentale di smontaggio e smaltimento materiale (tanto!), al quale va un nostro grandissimo in bocca al lupo!

Concludo invitando tutti i soci a partecipare più attivamente alla vita della sezione, prendendo parte alle assemblee e seguendo i canali di comunicazione dell'associazione. Il contributo di tutti è fondamentale.

Buona lettura, buona Montagna e buone vacanze !



21 novembre 2025: Acquisizione della sede

- La redazione si riserva la possibilità di selezionare gli articoli pervenuti, e di pubblicarli nei tempi e con le modalità che riterrà opportune.
- La pubblicazione degli articoli implica l'accettazione da parte dell'autore di eventuali tagli e modifiche dei testi.
- Fotografie e disegni vengono restituiti solo se richiesti al momento della consegna.
- Le fotografie, ove non specificato, sono da ritenersi dell'autore dell'articolo.
- Gli articoli privi di firma sono da considerarsi a cura della redazione
- E' consentito riprodurre articoli o parte di essi, citando l'autore e la rivista; è vietata la riproduzione delle immagini senza il consenso dell'autore

EAGLE TEAM

Testo di Giacomo Vannucci

Scalare grandi pareti di ghiaccio e misto, salire ed aprire nuove vie di arrampicata utilizzando friend e nut, arrampicare su pareti verticali per più giorni dormendo sospesi su quelle strane tendine da parete, scalare effimere candele di ghiaccio...

Questo il programma dell'eagle team second edition! Speriamo di cavarcela!!

Ma cos'è questo eagle team? L'eagle team è un progetto portato avanti dal CAI e dal CAAI (Club Alpino accademico italiano), per iniziativa del fortissimo alpinista Matteo Della Bordella, che ha lo scopo di creare un gruppo di giovani alpinisti di alto livello, fornendo loro la possibilità di imparare dai migliori alpinisti italiani (e non..), sviluppando preparazione tecnica, spirito di squadra e responsabilità, il tutto con un occhio di particolare riguardo alla cultura e al rispetto della montagna. Questa attività è iniziata qualche anno fa e, dopo una prima edizione di successo, siamo ora alla

seconda edizione. Fra i partecipanti a questa edizione ci sono anch'io, Giacomo!

Il team è composto da 14 ragazzi e ragazze da tutta Italia, ma in realtà il viaggio è cominciato un po' prima: è iniziato Con le Eagle "Session", una fase "preliminare" in cui partecipavano in totale 40 giovani selezionati, in cui una serie di weekend sono stati dedicati a darci a noi tutti una sorta di "formazione di base" in tutti gli ambienti di montagna.

Per entrare in queste "eagle session" abbiamo dovuto fare delle selezioni sul Gran Sasso, scalando vie di 7b in falesia e correndo in salita per più di 800 m di dislivello. Siamo riusciti ad entrare io e il Bozzo (Gabriele Bozzoli, amico e istruttore della scuola CAI Lucca). Il clima fra noi ragazzi è sempre stato molto rilassato e divertente, tutti abbiamo avuto da imparare qualcosa e questo ha reso l'esperienza



Il nostro Campo Base



veramente bellissima. Adesso tutto questo sta continuando con l'eagle team, I ragazzi si sono ridotti a 14, e il programma è andare a fare salite difficili in tutto l'arco alpino e per concludere una spedizione internazionale. La prima settimana dell'eagle team si è svolta a metà aprile: salite sul gruppo del Monte Bianco con permanenza in tenda sul ghiacciaio per 4 giorni. Per me era la prima esperienza di dormire sul ghiacciaio e logisticamente non è stato facile programmare tutto! Siamo stati graziati da una settimana di alta pressione che ha mantenuto le temperature relativamente alte, rendendo la permanenza sul ghiacciaio per nulla freddolosa. Siamo riusciti a scalare 4 giorni su 4 e abbiamo scalato su vie di ghiaccio e roccia. Le condizioni erano abbastanza secche (cioè con poco ghiaccio, inusuale per il mese di aprile) e questo ha fatto sì che potessimo scalare con scarpette e magnesite sulle vie esposte al sole: in una bellissima giornata di sole abbiamo ripetuto una via di Bonatti sul Grand Capucin, una bellissima guglia di granito rosso.



Seguendo Matteo Della Bordella su vie in "dry tooling"



Verso il campo base, sotto le guglie dei satelliti del Bianco

Le pareti esposte all'ombra erano ancora troppo fredde per essere scalate con scarpette e mani nude e perciò abbiamo usato ramponi e piccozze. Scalare su roccia con picca e ramponi (si dice "scalare in dry tooling") è una cosa che ho fatto poche volte e essere in cordata con Matteo della Bordella su vie decisamente non banali, proteggendo con friend e nut è stato impegnativo e al tempo stesso super stimolante!

Adesso abbiamo l'estate per scalare per i fatti nostri e la prossima settimana dell'eagle è programmata per settembre: meta Gran Sasso! Vediamo cosa ci aspetta!!!

Alla prossima!

ANELLO PEAKS OF BALKANS - ALBANIA, KOSOVO E MONTENEGRO - 2/13 SETTEMBRE 2025

Testo di Marco Sabatini

Premessa

la Sezione di Lucca era già “sbarcata” in Albania nel 2018 mentre nel 2023 aveva organizzato un percorso più lungo coprendo anche una delle tappe dell’anello dei Picchi dei Balcani.

L’anello citato è piuttosto recente, nasce da una idea del 2006 per la valorizzazione di vecchie vie pastorali e commerciali ormai non più usate, ufficializzato nel 2012 e completato nel 2014. Insiste principalmente sulle Alpi Albanesi e sulle Alpi Dinariche, in grandi e incontaminati parchi naturali. Si tratta quindi di un territorio di altissimo valore per tutti gli appassionati di escursionismo di montagna e dove, tra boschi e picchi rocciosi spicca in particolare la bassissima antropizzazione, cosa ormai impossibile da riscontrare dalle nostre parti.

Progettazione

Chiunque abbia a suo tempo partecipato a quelle attività, compreso chi scrive, non ha potuto non innamorarsi dei luoghi e delle persone incontrate lungo il cammino, ma tutto sembrava finito lì.

Sembrava, perché una sera di Settembre ‘24 Marco Q, si presenta a casa mia dicendo di voler fare l’intero anello, ovvero 10 tappe, circa 200 km e circa +10000m di dislivello.

Bene, rispondo io, ma allora organizziamo una attività per la Sezione, non sapendo in quale ginepraio ci saremmo infilati.

Ecco, tutto iniziò così.

Così, ad ottobre, Marco io e Marco lui ci mettemmo al lavoro. Si trattava di attraversare 3 Stati, su percorsi che potevano essere non ben tracciati, appoggiandosi a semplici strutture ricettive locali in grado di fornire solo l’essenziale, ovvero acqua, cibo e riparo. Il tutto senza poter contare, a viaggio iniziato, su alcun aiuto esterno, quindi niente negozi, niente farmacie, niente

telefono, neppure la possibilità di acquistare... chessò, un cerotto, o le stringhe per gli scarponi. Si rivelò da subito complicato anche trovare una mappa, almeno per come la intendiamo noi, tant’è che ci dovemmo accontentare dell’unica reperibile, scala 1:60.000 (???) e vecchia di circa 10 anni.



Lago di Hrid (foto R.Pensa)

Adesso che ho le idee molto più chiare posso affermare che 10 anni balcanici non sono come 10 anni italiani o europei. Fuori dai vincoli e regolamenti UE, nei Balcani le opportunità di sviluppo vengono colte al volo, e i piccoli villaggi di pastori via via si espandono, si dotano di pannelli solari, di maggiori riserve d’acqua e, recentemente, di Starlink. La capacità ricettiva cresce esponenzialmente. Tracce appena accennate diventano rapidamente sentieri, e i sentieri diventano rapidamente carrabili. Chi possedeva un cavallo o un mulo ha subito capito che, aumentandone il numero, avrebbe potuto offrire servizi di trasporto bagagli guadagnandoci moltissimo, almeno rispetto alle cifre cui noi siamo abituati.

Quindi adesso avevamo una mappa, con il percorso originale stampato su di essa, ed un infinito elenco di toponimi scritti a volte in cirillico, impronunciabili, pieni di “h” e “k”, e spesso



L'Occhio blu di Vusanje (foto di R.Pensa)

sconosciuti persino a Google maps. C'era da capire dove passare, dove andare e, soprattutto, dove dormire. Il tutto moltiplicato per "x", con "x" compreso tra 10 e 12.

A metà dicembre, anche grazie a centinaia di Post-It colorati ed a innumerevoli ore passate a cercare in rete, la situazione iniziava ad essere più chiara. Eravamo anche riusciti a ridurre a 12 il numero di giorni necessari per l'intero anello e per i trasferimenti da Pisa a Tirana in aereo e poi da Tirana a Theth con "solo" 5 ore di bus su circa 60 tornanti (e, ovviamente, viceversa l'ultimo giorno). Arrivammo così a fine anno con l'entrata in squadra anche di Giuseppe (veterano d'Albania e Montenegro) ed Elena (abile accompagnatrice). Avevamo così tutto il necessario per poter pianificare sul serio. Ci mancavano solo i partecipanti, e ciò poteva essere un problema. D'altra parte si trattava di pretendere un impegno a 9 mesi richiedendo, per quella data, assenza di qualsivoglia impedimento fisico o di altra natura. Senza contare il non trascurabile impegno

economico, peraltro neppure definito con precisione.

Andando oltre le aspettative, le preiscrizioni superarono in pochi giorni il numero di posti disponibili, e già a fine dicembre potemmo iniziare a spendere.

Prenotare un biglietto aereo di gruppo con WizzAir è una esperienza che ti fa crescere, ti fa diventare Uomo. Devi far tutto bene al primo colpo perché ogni eventuale correzione è a pagamento, sempre ammesso che si riesca a parlare con qualcuno, e poi c'è l'algoritmo, un mostro invisibile ma senziente, pronto ad aumentare i prezzi se solo ti vede un minimo interessato. Ma vincemmo anche quella sfida riuscendo addirittura ad ottenere il pagamento a rate senza interessi!

Anche l'esperienza della prenotazione (per un gruppo di 20 persone) in una guesthouse in Albania o in Montenegro dovrebbe essere provata da chiunque sia abituato a Booking.com o simili piattaforme. Nei Balcani basta chiedere

scrivendo su WhatsApp o per email ed indicando la data esatta e il numero di partecipanti. Niente acconto, niente carta di credito, niente di niente. Certo, rimane sempre il dubbio di essere riusciti nell'intento, ma almeno è semplice da eseguire.

A gennaio rimanevano da definire alcune quisquiglie quali i trasferimenti in bus, altri brevi trasferimenti in 4x4, i permessi per l'attraversamento delle varie frontiere e, non ultimo, ancora un certo numero di cene e pernottamenti.

Un enorme aiuto ci è stato dato da un operatore specializzato locale (in Kosovo): Balkan Natural Adventure che, con un fitto scambio di corrispondenza, ci ha permesso di definire e concretizzare ogni dettaglio aggiungendo anche un paio di vette su cui salire e proponendo leggere modifiche al percorso da noi studiato in modo da evitare tratti adesso asfaltati. La nostra corrispondente, una volta definite esattamente le tappe e le guesthouse, ci ha fornito anche tracce reali per il GPS, esattamente da guesthouse a guesthouse. Ancora non lo sapevamo ma si sarebbero rivelate decisive.

Nei primi mesi del 2025 vi sono stati alcuni avvicendamenti tra i partecipanti, e nello stesso tempo noi organizzatori abbiamo pensato a come risolvere eventuali problemi che si sarebbero potuti verificare in futuro. Abbiamo così definito un piano delle comunicazioni, inventando anche alcuni ruoli dai nomi importanti quali "l'Ufficio di supporto" (Tommaso), il "Social media manager" (Sara), "l'interprete in lingua Albanese" (Hile) e un "agente locale in Albania", tutte persone a cui vanno i nostri ringraziamenti.

Noi stessi ci eravamo chiamati "la spedizione". Prevedendo l'assenza di copertura telefonica lungo tutte le tratte del trekking, e in almeno 7 dei posti tappa, dopo tanto pensare, abbiamo optato per un terminale satellitare che, sfruttando la costellazione Iridium, ci avrebbe consentito l'invio e la ricezione di SMS ed email, sempre e dovunque. In questo modo avremmo garantito eventuali comunicazioni di emergenza. Lo stesso dispositivo avrebbe consentito ai nostri familiari, di seguire i nostri spostamenti su una mappa on-

line, per chi lo avesse desiderato. Ultima ma più importante funzione, il dispositivo avrebbe anche potuto inviare SOS e coordinate ad un centro mondiale di coordinamento per la successiva allerta dei soccorsi locali. Insomma, sempre meglio avere sempre qualche asso da giocare.

Altra "ideona" organizzativa: non potendo contare sulla possibilità di fare acquisti almeno per i primi 9 giorni, dando libero sfogo alla fantasia, abbiamo elaborato una lista di oggetti indispensabili da distribuire nei vari zaini. Alla fine avremmo avuto con noi farmaci di ogni tipo, spago, fiammiferi, piccoli attrezzi, bende, cerotti e... abbondanti pillole per potabilizzare l'acqua (quest'ultimo gadget indispensabile vista una certa ricorrenza di casi di norovirus, specie a Doberdol, una delle nostre tappe). Grazie a Mario eravamo dotati anche di un dinamometro pesa-zaini e di... spray anti-orso (davvero!).

Ancora innumerevoli e-mail, messaggi WhatsApp, videocall... uno sciopero del personale aeroportuale sfiorato ed eccoci infine al 2 settembre, data della partenza.

Trekking

Ritrovo direttamente in aeroporto. Con molto dispiacere vi sono state due rinunce, ormai impossibili da rimpiazzare. Ci siamo quindi ritrovati a partire in 19, comunque un bel gruppo.

Degli zaini ne vogliamo parlare?

L'obiettivo era di partire con massimo 7kg, salvo poi aggiungere acqua e cibo per la giornata, rimanendo quindi entro i 10 kg. Si trattava quindi di partire con gli scarponi già ai piedi e di portare



*In marcia verso il passo Rashkodol
(foto R. Pensa)*

con sé solo un paio di ricambi + un pezzo di sapone da bucato. Mario con il suo dinamometro si è dilettrato già prima dell'imbarco e, come sperato, più o meno tutti gli zaini rientravano nel peso limite raccomandato. 12 giorni con zaino da 28 litri, lo stesso usato a volte per escursioni giornaliere. Una bella sfida ma vinta in partenza. Questo era il momento di svelare a tutti il mio incubo ricorrente: arrivare all'aeroporto di Tirana e non trovare alcun bus ad attenderci. E invece... subito ben in vista un tipo in calzoncini corti e con un bel cartello con scritto "SABATINI".



su e giù per le Montagne maledette (foto di R.Pensa)

Tirana-Theth sono 175km. *Che ci vorrà, un paio d'ore*; invece ne servivano 5, con l'ultimo tratto stretto anche per una moto e con una 60ina di tornanti. Ma siamo riusciti ad arrivare alla guesthouse in tempo per la cena. Ad attenderci Pavlin, uno di coloro che hanno lavorato alla realizzazione dell'anello. Si mostra subito simpatico parlando molto con noi ed offrendoci un giro di Rakija, una specie di grappa artigianale mooolto alcolica. Ancora non lo sapevamo ma il "giro di Rakija" sarebbe diventato la regola ad ogni fine cena. Cena abbondante, Rakija, un buon sonno, abbondante colazione, cetrioli... Cetrioli?

Sì, lungo il trekking abbiamo consumato 11 cene, 10 pranzi e 11 colazioni. Sempre piatti tradizionali e molto abbondanti, una discreta varietà, ma una cosa non è mai, mancata, mai: dei cetrioloni enormi a colazione pranzo e cena, che spuntavano in ogni dove, talvolta a fette e talvolta interi.

Nelle varie tappe non sono mancati a tavola

anche pollo, agnello, manzo, gulash, hamburger, ma sempre con abbondante presenza di verdure fresche coltivate in loco e, non sempre, frutta.

A proposito dei pasti serve una spiegazione: cena e colazione abbondanti, ok. E per il pranzo? Non vi era assolutamente possibilità di acquistare alcunché ma ogni mattina, dopo colazione, era previsto attingere a volontà da un tavolo ben imbandito, ovviamente imbandito da... quel che c'era, e quindi finiva che si metteva da parte per il pranzo chissà, un pomodoro, un tozzo di pane, a volte qualche salsiccia, uova sode e, come frutta, un cetriolo (ahahaha). La prima tappa, Theth-Valbone non si presentava come particolarmente impegnativa, pur trattandosi sempre di 17km, 1100m in salita e 900m in discesa. 17 km tra foreste infinite e montagne a 360° ma, purtroppo, anche in mezzo a tantissimi escursionisti occasionali. Questo per la recente acquisita popolarità della località di montagna Theth e della relativa facilità di raggiungere da lì il passo Valbone in una gita da giornata. Quella gioiosa salita è stata comunque l'occasione per incontrare persone provenienti anche da molto lontano e ci ha permesso di iniziare il nostro rodaggio.

Arrivati a Valbone sotto una pioggia fitta, qualcuno ha "mancato" (e poi ritrovato) la guesthouse ma alla fine tutti a cena e poi subito a letto, fosse altro per il freddo sopraggiunto insieme alla notte.

Nei giorni successivi, da Valbone fino a Plav il trekking si è pian piano rivelato in tutta la sua magnifica essenza. Un continuo alternarsi di vallate, laghi, alte montagne, animali allo stato brado, foreste. La vista delle Montagne maledette (così si chiamano) ti lascia senza fiato, specie quando ci si deve salire sopra, come è stato per il Gjieravika peak che, con i suoi 2656 m è la seconda montagna più alta del Kosovo (anche quella... giornata da 18km, +1280m, -1190m).

E quando non si deve salire, ma solo camminare... mirtilli, lamponi, corsi d'acqua che ti fanno compagnia, mucche in numero infinito... Un paesaggio mutevole ma sempre meraviglioso.

E ciò che veramente colpisce è l'aspetto assolutamente e totalmente incontaminato. Al di là di quello che si può trovare nei punti di sosta

(comunque piccoli villaggi di pastori, a volte cresciuti in modo disordinato per far fronte alla maggiore richiesta per il nascente turismo) lo sguardo si può perdere all'infinito in tutte le direzioni senza vedere una strada, un pilone, un qualunque manufatto. Questo è ciò che più colpisce, perché è una situazione ormai difficile, direi impossibile, da riscontrare dalle nostre parti. Contrariamente a come siamo abituati, quando dico che non c'era niente, intendo davvero niente, a volte neppure un sentiero da percorrere. Non che vi fossero oggettive difficoltà sul terreno, ma spesso ci siamo trovati a camminare non potendo fare altro che seguire con precisione la traccia GPS mancando qualsivoglia indicazione. Veramente un atto di estrema fiducia nello strumento (ne avevamo 3, per sicurezza) perché capitava di non vedere la nostra destinazione se non quando eravamo a pochi metri da essa. È come se invece di un trekking si stesse viaggiando nello spazio, da un pianeta all'altro. Appena lasciata l'atmosfera del pianeta di partenza, niente di niente fino al pianeta

successivo. Sensazioni forse difficili da descrivere, sicuramente difficili da dimenticare. Piano piano abbiamo anche iniziato a familiarizzare con altri viaggiatori, scoprendo che in certi casi provenivano da luoghi inaspettati. Ci siamo infatti ritrovati più volte con due ragazze del Belize, con una coppia di neozelandesi, con Giacomina, una ragazza olandese che viaggiava da sola, con tenda e zaino da 21kg (secondo il dinamometro di Mario). Un continuo susseguirsi di persone, di storie, di fatica. E ogni guesthouse era una scoperta e una sorpresa. Salvo un paio di sistemazioni "di lusso", diciamo hotel 2 stelle, ci siamo spesso ritrovati in luoghi che potevamo descrivere scherzosamente come "un villaggio hippy degli anni '70" (a Doberdol) o come "l'accampamento di indiani" (a Babino Polje). E nessuno potrà dimenticare la reale e genuina atmosfera respirata a Cerem, praticamente ospitati in famiglia, con i bambini che ci guardavano incuriositi e i genitori che, con una cucina minuscola ma con grande impegno, sono riusciti a metterci tutti a tavola stupendoci



*In cresta verso Hajla Peak
(foto di R.Pensa)*

per la varietà (e per la stranezza) dei piatti preparati. A centro tavola ci siamo anche ritrovati un piatto tipico balcanico di origine turca: il Tavuk Kapama; in pratica un pollo intero adagiato su un letto di riso. Mancando i coltelli lo sporzionamento del pollo è avvenuto un po' come se fosse un tiro alla fune.

Altro motivo per ricordare Cerem è che lì, disponendo di sole, di lavatoi e di corde tese, abbiamo potuto fare il primo bucato. La pratica si sarebbe poi ripetuta ogni sera con sempre maggiore abilità.

Ad interrompere la fantastica monotonia del trekking, la sera del pernottamento al Gacaferi abbiamo avuto una sorpresa particolarmente apprezzata. E non mi riferisco alla comodità e all'accoglienza del rifugio, veramente al top, né al vero e proprio banchetto che ci è stato preparato dalla bravissima Safete per la cena. Quella sera infatti, con 2+2 ore viaggio, ci sono venuti a trovare Virtyt, il co-fondatore di Balkan Natural Adventure e Festa, la nostra corrispondente. 4 ore di viaggio per venire a conoscerci e con l'occasione ci hanno regalato anche 4 bottiglie di vino locale (che siamo stati costretti a bere subito a cena, non avendo posto negli zaini).

Un fantastico incontro, dove abbiamo anche potuto parlare del trekking, delle possibilità di sviluppo del territorio, e dove abbiamo potuto esprimere la nostra soddisfazione per il servizio da loro ricevuto. Purtroppo la serata si è conclusa con un piccolo infortunio ad una caviglia e la mattina successiva c'è stato bisogno di un passaggio in 4x4 non essendo l'infortunata in condizioni di camminare. Fortunatamente le sono bastate poche ore per tornare operativa.

E via, si riparte, pernottamento alla casa di pietra, minestrine a colazione, di nuovo cetrioli, su, giù, mirtilli, laghi incantati... per altre incredibili e troppo brevi giornate, lasciandoci alle spalle via via Milishevc. Drelaj, Babino Polje... fino ad arrivare a Plav.

Perché citare Plav? Perché è stato il primo (e unico) centro abitato incontrato durante l'intero percorso. Ormai era il 10 settembre e il trekking si avvicinava alla conclusione. Il tranquillo disordine

della cittadina montenegrina posta sul lago omonimo è stato comunque un modo soft per tornare alla vita normale. Strano (per noi) vedere cimitero cristiano-ortodosso e quello mussulmano posti uno di fronte all'altro. Meno strano vedere automobili ferme in mezzo alla strada col proprietario sceso a comprare un gelato; traffico fermo ma tutti tranquilli ad attenderlo. In serata siamo anche riusciti a concederci una birra insieme a qualche patatina. Un vero lusso!

Un diluvio sceso durante la notte, e le previsioni meteo non buone, ci hanno indotti, al mattino, a decidere per un percorso più basso evitando così il previsto passo a quota elevata con conseguenti possibili rogne. Ci siamo incamminati così verso Vusanje, sotto una pioggia leggera e non troppo fastidiosa. Giunti ad un bivio proprio all'ora di



*In marcia verso il passo Rashkodol
(foto di R.Pensa)*

pranzo abbiamo deciso di deviare per Gusinje, paesino da meno di 2000 abitanti, principalmente Bosgnacchi (dice Wikipedia).

Nonostante la strada di accesso al "centro" fosse una vera e propria baraccopoli, l'altra unica vera strada, che potremmo chiamare "la passeggiata" si è rivelata un luogo davvero piacevole, dove donne in abiti tradizionali e capo coperto passeggiavano insieme ad altre in minigonna, con i bambini a giocare per strada, con la moschea vicino ad una braceria (ottimo il čevapi) e numerose pasticcerie che servivano grandi torte, dolci e caffè a prezzi davvero modici.

A pancia piena, ancora qualche ora per arrivare finalmente a Vusanje, ospiti di Avni dove già eravamo stati nel 2023. Il piacere di rivedere la famiglia Dedushi ci ha però dato anche la misura

di cosa sta accadendo in quei luoghi. Si tratta di soli 2 anni ma il villaggio era quasi irriconoscibile. Lo stesso Avni nel 2023 aveva la sua casa e 3 piccoli bungalow in legno da 4 posti ciascuno. Adesso i bungalow sono 6 oltre ad una e vera e propria casetta in legno su 2 piani costruita con criteri moderni. In ogni modo, cena all'aperto alle 19 (perché dopo sarebbe stato troppo freddo), a tavola anche pesce, pollo, manzo e... cetrioli ovviamente.

Un improvvisato dopo cena cantando "Bella ciao" intorno al fuoco insieme ad un gruppo di ragazzi tedeschi e poi rapidamente a dormire. Il giorno dopo ci avrebbe atteso l'ultimo tratto, fino a Theth (23km, +1050m, -1410m) ma ormai eravamo più che allenati e sapevamo che anche quella tratta sarebbe volata.

All'arrivo a Theth più confusione del solito.



Verso Hajla Peak (foto di R.Pensa)

Un normale via vai di auto che scorrono senza alcuna regola sulle strade sterrate e piene di buche, ma anche un esteso blackout elettrico sin dalla mattina, con una moltitudine di gruppi elettrogeni accesi. In ogni modo Pavlin è riuscito a farci mangiare (tanto e bene), altro giro di Rakija, qualche chiacchera, il meritato riposo ma questa volta con una certa malinconia.

Mattino, colazione, ultimi cetrioli, 3 ore di auto + 2 di bus ed eccoci in un attimo a Tirana airport e, con meno di due ore di volo, a Pisa. Non posso parlare anche a nome degli altri ma, per quanto mi riguarda, il trekking e la sua preparazione sono stati vissuti intensamente, Quanto visto, respirato, assaggiato, nutrirà i miei pensieri per molti anni.

Sicuramente per me e Betty il più bel viaggio mai fatto e credo che chiunque sia appassionato di trekking dovrebbe provare questa esperienza, ma adesso, non tra dieci anni perché presto l'overtourism colpirà anche lì.

Una unica nota di amarezza: non sono sicuro che tutti abbiano compreso il lavoro svolto in precedenza e l'impegno profuso per garantirci percorsi sicuri, un tetto e del cibo ogni sera, ma capisco che anche questo faccia parte del gioco.

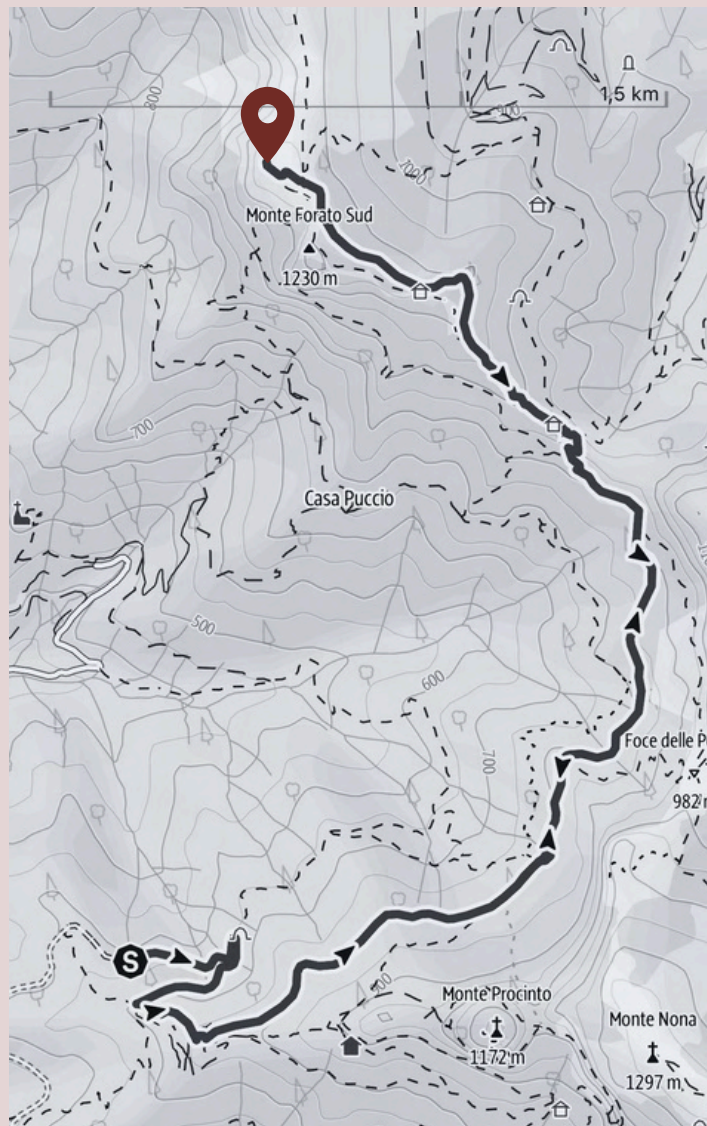
Nonostante tutto... lo rifarei anche domani.

RECAP DEL VIAGGIO

- 12 giorni fuori casa
- 2 giorni di viaggio
- 10 ore di pullman su strade di montagna
- 2 ore di 4x4
- 10 kg di zaino
- Dozzine di uova e decine di cetrioli, a colazione pranzo e cena
- 10 giorni di trekking: 179 km, +9370m, 9428m



MONTE FORATO DA STAZZEMA



Il **monte Forato** (1223 e 1209 metri), in passato chiamato penna o Pania Forata, è un monte delle Alpi Apuane meridionali completamente all'interno del comune di Stazzema. La sua particolarità è di avere fra le sue due cime un grande foro naturale che ne rendono la figura caratteristica e unica nel suo genere. Proprio per questa caratteristica, il monte ha suscitato nella fantasia innumerevoli leggende e miti proprio a spiegarne il "misterioso" profilo. Inoltre è riconosciuto come Sito di Interesse Comunitario (SIC) come stabilito da una direttiva comunitaria

del 1992 relativa alla conservazione degli habitat naturali o semi-naturali e della flora e della fauna selvatica.

DISLIVELLO	+/- 586 m
LUNGHEZZA DEL PERCORSO	9,1 km
DURATA	4 h 5 min
DIFFICOLTÀ	EE



Arco del Forato

Breve descrizione del percorso

Dalla partenza sopra il paese di Stazzema imbocchiamo il sentiero CAI 5 e risaliamo fino a casa Giorgini. Da qui imboccheremo il sentiero CAI 6 arrivando alla Foce di Petrosiana dove prenderemo il sentiero CAI 131. Infine, dopo circa 800 m il sentiero CAI 12 ci porterà fino all'arco del Monte Forato.

MONSUMMANO NUOVO SETTORE - PLACCA MONTEVETTOLINI

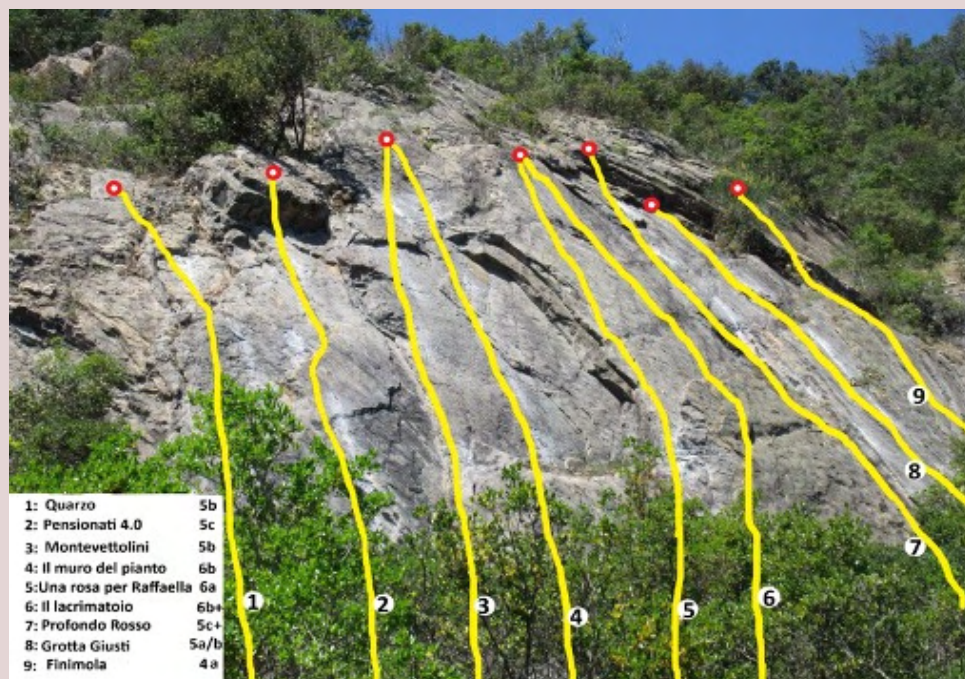
Sono stati realizzati 9 nuovi monotiri su una parete alta 15-18 metri, con difficoltà proposte dal 4a al 6b+. Lo stile di arrampicata sul nuovo settore è quello dell'aderenza su placca con svassi, piccole tacche e concavità.

Chiodatori: *Cambi Stefano, Corsi Alessandro, Montagni Paolo, Zerini Alessandro*

- **Esposizione:** Est. La parete, al sole al mattino, va in ombra nel primo pomeriggio.
- **Accesso:** dal parcheggio di via della Cava Rossa seguire lo stradello per le cave, al bivio con l'indicazione del sentiero geologico prendere a destra fino al settore Springfield. Poi, seguire il sentiero a sinistra dove si vede il nuovo settore "Placca Montevettolini". Tempo di percorrenza: 10 minuti circa.
- **Consigliato l'uso del casco.**



Placca Montevettolini





VIE DI ROCCIA

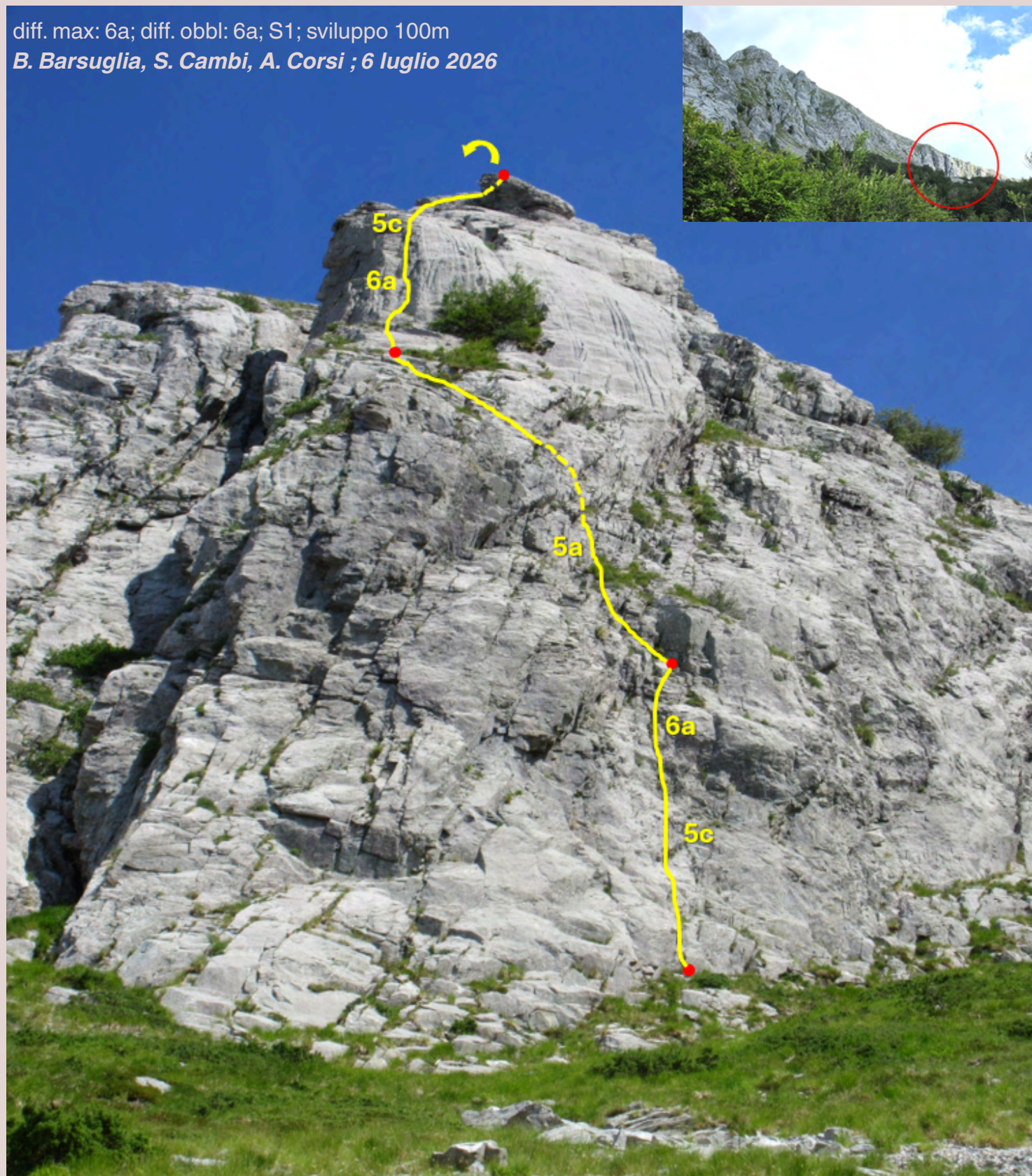
A cura di Bruno Barsuglia

ALPI APUANE - PANIA SECCA - ZONA "TRE PILASTRI"

GERIATRICA 3.0 - Per contrastare l'invecchiamento

diff. max: 6a; diff. obbl: 6a; S1; sviluppo 100m

B. Barsuglia, S. Cambi, A. Corsi ; 6 luglio 2026



Raggiunta una certa età per contrastare l'invecchiamento va trovata qualche soluzione che impegni testa e corpo. La ricerca di nuovi itinerari... e provare a tirarci fuori qualcosa di buono salendo dal basso, è la nostra ricetta. Speriamo funzioni.

I tre pilastri delimitano la parete ovest della P. Secca nella sua parte più meridionale. L'ambiente è molto bello e selvaggio, frequentato essenzialmente da mufloni. Geriatrica 3.0 si sviluppa sul terzo pilastro, il più a destra guardando la parete. Un corno di muflone identifica la partenza. L'arrampicata è varia, muri verticali, camino, diedri e ovviamente placca. E' stata effettuata una buona «ripulitura» ed ora la roccia è discreta, ottima su L3. Prestare comunque attenzione. La chiodatura è a fix inox 10mm.

La via ha uno sviluppo breve, le difficoltà non sono alte ma richiedono di sapersi muovere con padronanza sui gradi proposti. Friend e dadi possono essere utili ma non necessari.



L3

Avvicinamento: da Piglionico salire alla baita Nobili, da qui deviare a sx (ometti) e arrivati in prossimità del secondo dente traversare a destra per tracce (ometti) risalendo lungamente tutto il versante ovest. Un'ultima pietraia conduce alla base dei pilastri (1,20 h).

Discesa: Si consiglia, per il contesto ambientale e la brevità dell'itinerario, di proseguire per esile cresta (L4), senza particolari difficoltà, e dalla S4 traversare verso destra per fino a incrociare il sentiero che in breve porta al Rifugio Rossi (20') o direttamente a Piglionico (1h). Eventualmente è possibile scendere in doppia da S3 fino ad S1 e da qui alla base per poi riprendere la traccia fino a Piglionico (1h).



L1 - (Foto di S. Cambi)



LA PASSIONE CHE NON CONOSCE OSTACOLI

Testo di Paolo Sardas



Lago Baccio

Un giorno della prima metà di giugno del 1969 siamo partiti in autostop da Lucca, perché per noi questo era la normalità. Io e Marco Bertini, nipote del grande Piero segretario del CAI, siamo arrivati abbastanza facilmente a Renaio, poche case sperdute sulla montagna di Barga, dove la Befana del CAI di Lucca porterà i suoi doni da gennaio 1971. Forse non lo sapete ma [N.d.R.] la Befana del CAI di Lucca partiva dalla città anziché dalla montagna, come vuole la tradizione, portava dolci, giocattoli, indumenti e anche un buon fiasco di vino! Ho negli occhi lo stupore e il ringraziamento dei vecchi e dei bambini che ricevevano i doni. Ricordo che a Renaio il Tigrotto della Lazzi non ci arrivò per la troppa neve, allora portammo gli scatoloni in spalla fino al paese. Ma questa è un'altra storia, abbiate pazienza, ho troppi ricordi che mi frullano nella testa.

Noi due siamo arrivati al paese del "Mostrico" perché abbiamo intenzione di conoscere la zona dove il 6 luglio faremo la prima Renaio-Lago Santo, marcia in salita non competitiva a coppie. Con la strada sterrata arriviamo alla Vetricia dove ora c'è il Rif Santi, poi col sentiero, ma anche senza sentiero, senza cartina e senza mai essere stati in quei posti, complice un nebbione che non faceva vedere niente, arriviamo increduli sulla vetta del Giovo, che non era proprio sul percorso

della corsa. Comincia a piovere, forti della nostra età e con la fiducia nei nostri mezzi, ci buttiamo giù verso il lago santo da uno di quei canloni che scendono dalla cima, uno di quelli che i ghiacciatori appenninici oggi si divertono a risalire in veste invernale con le becche tecniche!

Dopo aver fatto il giro del lago ci proteggiamo dalla pioggia e ci rifocilliamo sotto la tettoia del Rif Bertagni di proprietà del Comune di Barga (su terreno del comune di Barga, praticamente un'enclave all'interno del comune di Pievepelago). Decidiamo di tornare sui nostri passi anche se continua a piovere, e siamo sempre nel nebbione. Siamo proprio dei pivellini sprovveduti, sostenuti dalle enormi energie della nostra età.

Facciamo un'ora buona di sentiero fino a quando comincia a diradare la nebbia e siamo nel sole!!!!

Avevamo camminato sempre dentro la cavallaccia tipica del periodo, quell'ammasso enorme di nuvole che si crea a giugno sull'appennino e avvolge tutto, mentre poche centinaia di metri più in basso splende un prepotente sole estivo.

Io ero tornato da pochi giorni da Reggio Emilia dove vivevo in collegio per fare il primo anno della scuola per odontotecnici, a Pasqua e anche a fine anno ero tornato a casa facendo le Radici con la bici da corsa.

A vedere quel paesaggio capisco subito che siamo in Emilia, e a Renaio è meglio non pensarci. Cammina cammina ci troviamo obbligati a guardare un torrente, anche perché dall'altra parte c'era una capanna con due vecchi fuori che ci avrebbero detto dove eravamo finiti! Riusciamo ad attraversare con le pedule zuppe d'acqua e facciamo la faticosa domanda: per favore dove siamo? Siamo in Lombardia!

DRAMMA !!!

Ripetiamo la domanda, cerchiamo di capire se a dispetto delle nostre conoscenze, la Toscana ha un punto di contatto con la Lombardia, fino a quando la donna ci dice qualcosa di più esplicativo, che per loro era la cosa più normale, semplice: "da giovani quando andavamo in Toscana a cogliere le castagne ci chiamavano Lombardi, quindi qui siamo in Lombardia". Ripetiamo la domanda, cerchiamo di capire se a dispetto delle nostre conoscenze, la Toscana ha un punto di contatto con la Lombardia, fino a quando la donna ci dice qualcosa di più esplicativo, che per loro era la cosa più normale, semplice: "da giovani quando andavamo in Toscana a cogliere le castagne ci chiamavano Lombardi, quindi qui siamo in Lombardia". Risolto il dramma salutiamo e in un'ora siamo a S Anna a Pelago, strada asfaltata tutta quanta a piedi fino alle Radici, qui un'anima buona ci dà un passaggio in auto fino al Casone di Profecchia, sono le ore 22.

Col telefono tranquillizziamo i familiari (le mamme), ci facciamo conoscere, e qui ci fornisce un bell'assist lo zio di Marco, Piero, conosciutissimo.

Niente cena perché senza soldi, dormiamo in un lettone matrimoniale.

La mattina seguente ci permettiamo la colazione e promettiamo che pagheremo con un vaglia postale.

Siamo di nuovo sulla strada con le pedule ancora zuppe. AUTOSTOP... Il primo che ci dà un passaggio è Arturo Pacini e Livio Butori, due amici, che però deviano alla foce di Terrarossa. Ci dà poi un passaggio un altro signore che viene

da Modena e dice che deve andare a Forte dei Marmi;

"Scusi, ma Lei fa il Cipollaio?"

"No io sono un prete...!!!!"

A Lucca ci arriviamo, mettiamo insieme i soldi e facciamo il pagamento alla posta per il Casone. Il 6 luglio siamo arrivati ottavi in classifica generale, ma primi dei cittadini.

Il Dr Umberto Minuti socio del CAI di Lucca regalò a ciascuno una guida delle Apuane con dedica (prima edizione).

VISITA IL SITO DELLA NOSTRA SEZIONE



E SEGUICI SUI NOSTRI CANALI SOCIAL



 **cai_lucca**  **CAI Lucca**

LO SAPEVI ANDARE IN MONTAGNA IN MODO CONSAPEVOLE: È POSSIBILE?

Testo di di Bruno Barsuglia

Frequentazione della montagna, richieste soccorso, black box

Da qualche anno si registra un crescente interesse per la montagna. Le promozioni turistiche, la diffusione della cultura del benessere fisico e la ricerca di un clima più rilassante e vivibile hanno contribuito a rendere la montagna sempre più attrattiva. Dopo la pandemia da Covid-19 si è assistito ad una vera e propria esplosione della voglia di stare all'aria aperta.

Un recente studio del Parco delle Apuane ha stimato circa un milione di presenze nel parco nel corso del 2025, tra turisti e visitatori occasionali, partecipanti a eventi, escursionisti e cercatori di funghi. Si tratta di un dato impressionante per la nostra realtà, con un indubbio ritorno positivo per l'economia montana.

I sentieri delle nostre montagne più iconiche (Pania, Forato, M.te Croce e molte altre), soprattutto nei fine settimana, sono percorsi da un numero sempre maggiore di persone, spesso con comportamenti e attrezzature discutibili. Una delle conseguenze di questa frequentazione è il costante incremento delle richieste di soccorso,

oltre al crescente impatto sull'ambiente naturale.

Questa situazione dovrebbe far riflettere tutti gli enti preposti alla tutela ambientale e coloro che promuovono una frequentazione consapevole e sostenibile della montagna, tra cui il CAI.

Le cause delle richieste di intervento sono molteplici. Per quanto sia possibile ricostruire gli eventi attraverso articoli di giornale o servizi televisivi, troppo spesso superficiali, solo la disponibilità di dati dettagliati consente analisi approfondite per individuare le reali cause delle richieste di soccorso. Questo passaggio è fondamentale per sviluppare una vera attività di prevenzione, in linea con i principi istituzionali del CAI.

La maggior parte delle persone tende a non affrontare queste problematiche, preferendo rifugiarsi in luoghi comuni come “non ci dovevano andare” oppure “la montagna è assassina”. Chi frequenta abitualmente la montagna affronta il problema spesso con disagio e, seppur inconsciamente, tende ad allontanarlo da sé.



Monte Faggiola

Quando si verifica un incidente entrano in gioco meccanismi di difesa che portano ad attribuire l'accaduto a cause di forza maggiore, sebbene nelle dinamiche degli incidenti emergano spesso comportamenti non adeguati da parte della persona coinvolta.

Esiste, nell'universo dei frequentatori della montagna, una sorta di repulsione inconscia ad affrontare il problema in modo razionale.

Parlare degli incidenti e individuarne le cause, spesso non casuali, ci mette infatti di fronte a una realtà scomoda: ci muoviamo in ambienti pericolosi e quindi inevitabilmente rischiosi.

In psicologia questo fenomeno viene talvolta ricondotto al concetto di "scatola nera", "black box".

La cultura della consapevolezza, della responsabilità personale, della corretta valutazione dei rischi e dell'accettazione dei rischi stessi, deve essere trasmessa a tutti coloro che frequentano la montagna, siano neofiti o esperti, soci o non soci del CAI.

Esistono dati e statistiche per effettuare analisi critiche?

Il soccorso degli infortunati, delle persone in imminente pericolo di vita, la ricerca dei dispersi e il recupero dei caduti in ambiente montano, ipogeo o impervio sono attività svolte dal Soccorso Alpino. Il CNSAS, denominato in Toscana SAST, è una struttura operativa del Club Alpino Italiano e del Servizio Nazionale della Protezione Civile e opera in stretta collaborazione con il Servizio Sanitario Nazionale.

Con la nascita del sistema 118 (oggi 112) e dell'elisoccorso sanitario, il soccorso in montagna ha subito una profonda trasformazione.

Questa evoluzione ha rappresentato una vera rivoluzione operativa e ha contribuito a un forte incremento delle richieste di intervento.

Tutti gli interventi effettuati vengono documentati

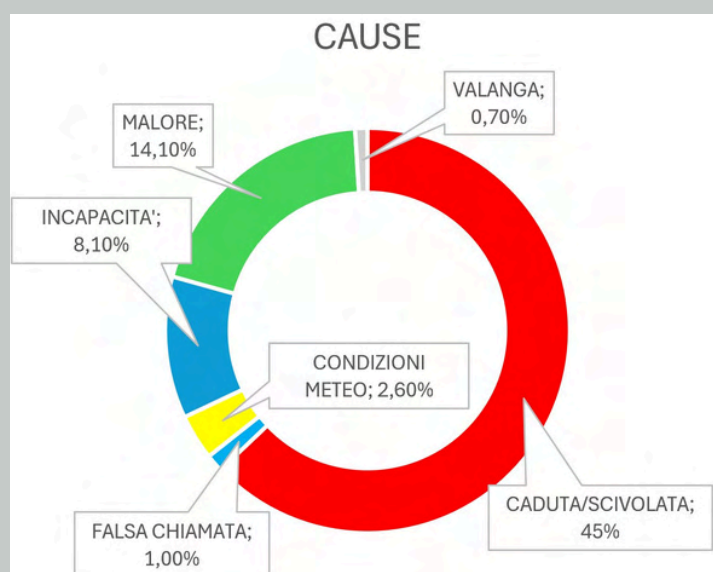
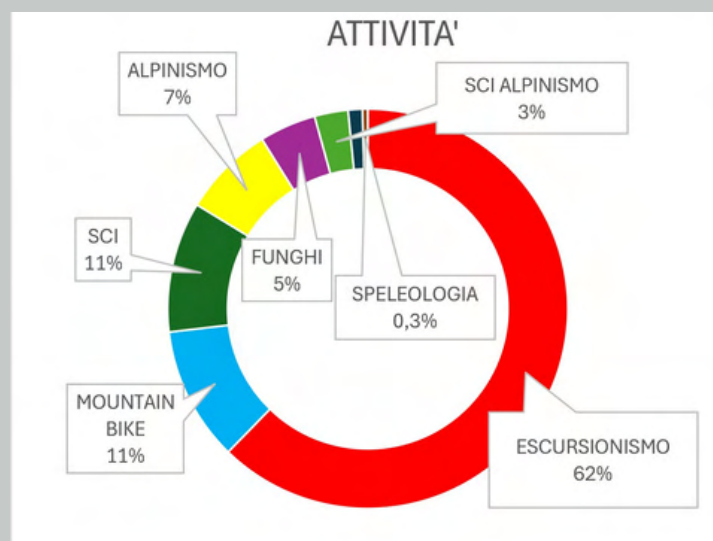
e, all'inizio di ogni anno, viene redatto un rapporto dettagliato sull'anno precedente

(https://drive.google.com/file/d/1UQChFt_KKGu16fRsvPikFXhbS806N00f/view?usp=sharing).

Con l'introduzione del Numero Unico di Emergenza 112, l'operatore che riceve la chiamata può attivare, quando ritenuti necessari, anche i Vigili del Fuoco. Per questo motivo il numero complessivo degli interventi effettuati in montagna è probabilmente superiore a quello riportato nei rapporti del CNSAS.

Il numero di interventi nel 2025 è stato particolarmente elevato: **13.037 (+8% vs 2024)**; attività e cause interventi dell'anno 2025 sono riportate nei diagrammi successivi.

Come tutti i dati questi numeri devono essere analizzati con senso critico, pur denotando alcune evidenti criticità. Senza analisi i dati rimangono semplici numeri, inutili.



Report CNSAS 2025 - Attività e Cause principali di intervento

È corretto parlare di sicurezza in Montagna?

L'enciclopedia Treccani definisce la sicurezza come:

«La condizione che rende e fa sentire di essere esente da pericoli, o che dà la possibilità di prevenire, eliminare o rendere meno gravi danni, rischi, difficoltà ed evenienze spiacevoli».

Si tratta di una definizione alquanto generica, così come lo è parlare di montagna. La montagna non identifica una attività, ma un insieme di ambienti e discipline molto differenti tra loro.

Per questo motivo parlare genericamente di "sicurezza in montagna" è improprio.

È impossibile individuare regole, valide per ogni situazione, che garantiscano una sicurezza assoluta. Diverso è il caso delle singole attività, per le quali è possibile definire comportamenti e criteri di frequentazione che possano portare ad una riduzione del rischio.

Le attività praticabili in montagna sono pressoché infinite: dalla passeggiata nel bosco all'escursionismo, dalle vie ferrate all'alpinismo estremo, dalle ciaspolate allo sci su pista, oppure scialpinismo, arrampicata su cascade di ghiaccio e molto altro.

Definita l'attività, diventa più semplice individuare alcune regole fondamentali che possano offrire una ragionevole probabilità di evitare incidenti.

Occorre tuttavia ricordare che ci muoviamo all'interno di un sistema complesso, caratterizzato da numerose variabili e quindi difficilmente riconducibile a schemi prevedibili al cento per cento.

A questo si aggiungono le fatalità, ovvero eventi non prevedibili che rappresentano il cosiddetto rischio residuo.

Il rischio zero in montagna non esiste.

Prevenzione, pericolo e rischio

Se vogliamo rendere un'attività in montagna relativamente più sicura, dobbiamo investire nella



Stage utilizzo consapevole attrezzatura invernale

prevenzione. Come persone esperte, e come associazione, siamo chiamati a lavorare in questa direzione: analizzare gli interventi di soccorso, identificare le attività e le aree maggiormente interessate dagli incidenti, individuare le cause che hanno generato una richiesta di aiuto e divulgare comportamenti che possano ridurre l'esposizione al rischio.

Chi frequenta la montagna dovrebbe sviluppare l'abitudine a valutare i rischi, individuando i fattori di pericolo specifici della propria attività e adottando le misure suggerite dall'esperienza e dalla formazione, altrui e personale.

Riconoscere e gestire i problemi che possono emergere durante una attività è un presupposto fondamentale affinché l'assunzione del rischio sia davvero libera e consapevole.

La valutazione del rischio è una pratica complessa. La sua difficoltà aumenta con il livello tecnico dell'attività, con la frequenza delle uscite e con il numero delle persone coinvolte. Questo approccio dovrebbe diventare un'abitudine per tutti, da esercitare sia nella fase di pianificazione sia durante lo svolgimento dell'attività stessa.

Spesso i concetti di pericolo e rischio vengono confusi e utilizzati come sinonimi, ma non lo sono.

- **Pericolo:** caratteristica intrinseca di un fattore in grado di causare un danno. È una proprietà oggettiva.
- **Rischio:** probabilità che quel danno si verifichi quando ci si espone al pericolo. Dipende sia dalle caratteristiche del pericolo sia dal grado di esposizione.



Tradizionalmente i pericoli in montagna vengono distinti in:

- **Pericoli oggettivi**, legati all'ambiente, alla morfologia del terreno e alle condizioni meteorologiche.
- **Pericoli soggettivi**, legati alla persona, alle sue capacità, alla preparazione e alle decisioni che assume.

Una buona preparazione culturale, tecnica e mentale può fare la differenza.

La maggior parte delle richieste di intervento, con o senza infortunio, deriva proprio da fattori soggettivi.

Analizzando i rapporti annuali del Soccorso Alpino, visti in precedenza, emerge che la maggior parte degli interventi riguarda l'escursionismo, l'attività più diffusa.

Tra le cause prevalgono ovviamente le scivolate e le cadute, seguite da incapacità tecniche, perdita dell'orientamento, ritardi, malori e condizioni meteorologiche avverse.

La scarsa preparazione tecnica e la sottovalutazione dei rischi sono tra i principali fattori di incidente.

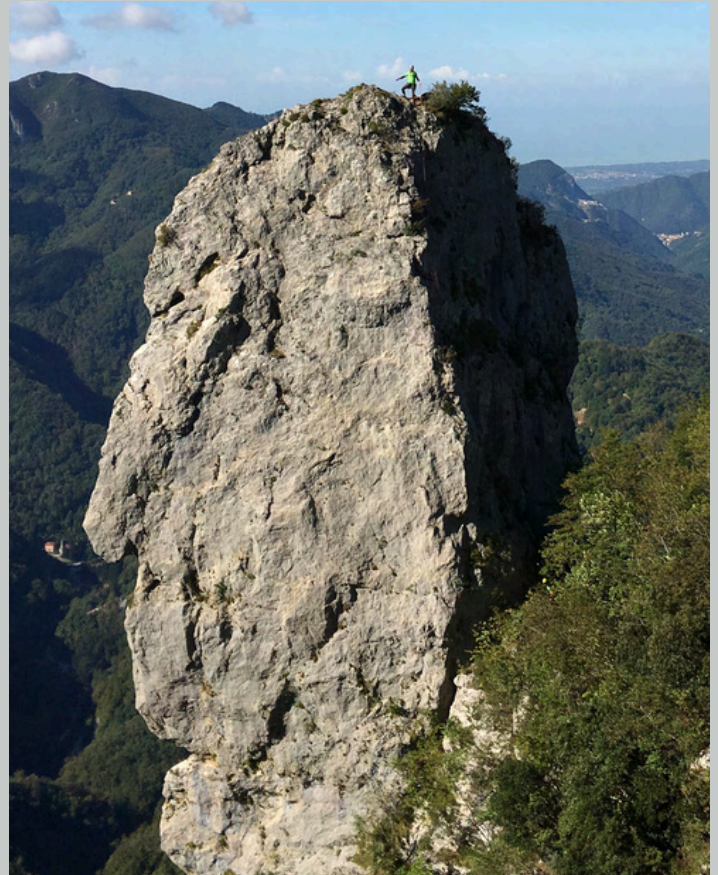
Questi dati evidenziano chiaramente il ruolo centrale del fattore umano.

Molti incidenti si verificano perché le persone non sono state in grado di riconoscere o comprendere i pericoli presenti, oppure li hanno deliberatamente sottovalutati.

L'esperienza è importante?

L'esperienza permette di accumulare e memorizzare situazioni già affrontate, facilitando il processo decisionale.

Le decisioni vengono prese sulla base delle conoscenze e delle capacità acquisite attraverso la formazione teorica, la pratica e l'osservazione diretta dell'ambiente. Una frequentazione costante della montagna richiede anni di esperienza, volontà di apprendere e capacità di



La Bimba

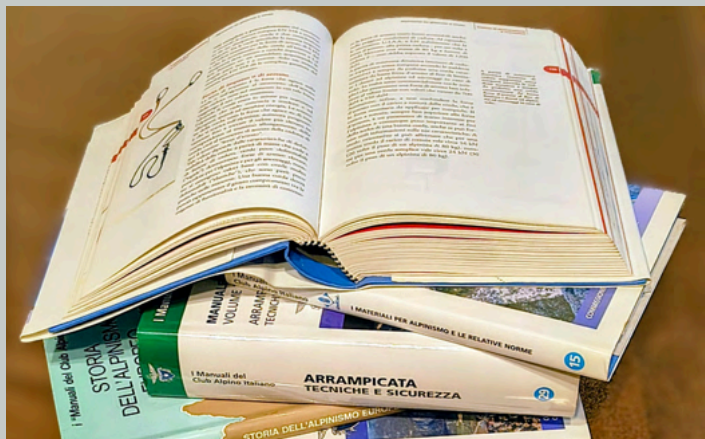
analizzare criticamente ciò che si osserva.

Studiare i manuali o svolgere attività in modo meccanico non è sufficiente per diventare realmente competenti.

La mancanza di esperienza può condurre alle cosiddette trappole euristiche.

Le persone inesperte, oppure coloro che frequentano abitualmente la montagna affidandosi sempre a qualcuno più competente, spesso non riescono a riconoscere i problemi più importanti ed a confrontarli con le possibili soluzioni. Queste persone, di conseguenza, tendono a replicare comportamenti che hanno funzionato in passato, assumendo che siano sempre validi. Tuttavia, una soluzione efficace in una situazione potrebbe non esserlo affatto in un'altra.

La consapevolezza del rischio, la capacità di valutare il contesto e l'esperienza maturata nel tempo rimangono quindi gli strumenti più efficaci per frequentare la montagna in modo responsabile.



Alcuni dei molti manuali CAI

Le trappole euristiche: una problematica sempre più importante

Nella pratica comune, il processo decisionale ricorre spesso al metodo euristico, nel quale le decisioni relative a eventi incerti vengono affidate a scorciatoie "logiche" basate su poche semplici regole o su esperienze precedenti, che riducono lo sforzo analitico e consentono di individuare rapidamente una soluzione.

Tale metodo è però governato da percezioni talvolta errate, da attitudini personali e da desideri che portano a selezionare e filtrare inconsciamente informazioni e conoscenze.

Le decisioni vengono generalmente assunte sulla base di due criteri molto semplici:

- adottare la soluzione che ha già funzionato in passato
- adottare la soluzione più conosciuta o familiare

Questo approccio "semplificistico" può comportare diverse criticità:

- sottoutilizzo delle informazioni disponibili
- distorsione della realtà dovuta a fattori emotivi, stress o disagio fisico e mentale
- tendenza a mantenere lo status quo
- scarsa disponibilità ad apprendere o modificare le proprie convinzioni
- eccesso di determinazione, come nella cosiddetta "sindrome del lupo" (la smania di arrivare per primi) o nella "sindrome del cavallo" (il desiderio di rientrare rapidamente

in un luogo ritenuto sicuro)

- ricerca del consenso e dell'approvazione del gruppo
- eccessiva familiarità con l'ambiente e conseguente eccesso di sicurezza
- competitività
- effetto gregge
- ... altro

La cultura della prevenzione ha fatto grandi progressi, e produce risultati concreti, in molti ambiti della vita, basti pensare alla salute.



Esercitazione di istruttori

In montagna, invece, la prevenzione non è ancora sufficientemente applicata e molti frequentatori, inesperti o occasionali, mantengono una visione eccessivamente fatalistica dell'attività. Molti appassionati sono anche principianti, ovvero persone che hanno seguito alcuni corsi oppure si sono formate da autodidatta. I principianti dovrebbero stare particolarmente attenti perché quando si inizia a praticare una attività, qualunque essa sia, c'è la tendenza a eccedere e sottovalutare i pericoli.

L'aumento delle persone che frequentano la montagna **non** è la sola causa dell'aumento delle richieste di intervento, come viene sempre detto. La causa principale è che molti si avvicinano a certi percorsi senza un approccio corretto e consapevole!

Questa osservazione dovrebbe far riflettere tutti coloro che frequentano la montagna e, in particolare, noi del CAI in quanto più "esperti".

Uno dei fenomeni più rilevanti degli ultimi anni riguarda le trappole euristiche alimentate dai social network. Strumenti nati per condividere esperienze, promuovere territori o comunicare attività personali, finiscono spesso per influenzare profondamente il processo decisionale.

I social sono ottimi strumenti ma, spesso, l'influencer è un tuttologo "esperto": offre soluzioni, facilita la scelta di dove andare, evita di farci perdere tempo e, soprattutto, ci solleva dal ragionare con la nostra testa.

Nessuno desidera sentirsi meno capace degli altri e, per questo motivo, molte attività vengono presentate come semplici e accessibili a chiunque.

Vi sono poi le app per smartphone, spesso utilizzate in modo improprio per raggiungere una meta, anziché per tracciare il percorso, ritrovare la via del ritorno o fornire indicazioni utili ai soccorritori in caso di necessità.

Sempre più spesso, invece, vengono considerati una garanzia sufficiente per raggiungere qualsiasi meta, indipendentemente dalle proprie capacità e dalla scarsa conoscenza del territorio.

Numerosi interventi di soccorso, talvolta anche gravi, sono riconducibili a questo tipo di comportamento. Numerosi interventi di soccorso, talvolta anche gravi, sono riconducibili a questo tipo di comportamento.

Tecnologia e social network rappresentano risorse preziose e ormai indispensabili, ma devono essere utilizzati con consapevolezza e spirito critico.

Non si nasce imparati.

Clima, Paura, Rinuncia...

Il clima che sta cambiando ha un impatto sulle nostre attività e sulle scelte da prendere? Ha senso parlare di clima in un contesto di sicurezza delle varie attività montane? Avere paura o timore di fare certe cose è preoccupante? Rinunciare ad un itinerario o tornare indietro è deleterio?

La montagna è una sentinella climatica testimone del riscaldamento globale in atto. Lo zero termico sempre di più oltre i 4000 metri nei mesi estivi, accelera la fusione dei ghiacciai alpini, il permafrost va a scomparire causando crolli in quota. I cambiamenti delle meteore sono rapidi ed estremamente violenti e questo non solo in quota. Siccità prolungata alternata a temporali violenti cambiano le condizioni del suolo, la vegetazione prende il sopravvento, si insinua nelle fessure e se la roccia non è delle migliori, come spesso è qui da noi, la frattura maggiormente; il tutto diventa più instabile, con crolli, caduta pietre, pietrisco diffuso ecc.. Le ondate di calore ricorrenti in questi anni non sono salutari e minano la lucidità di chi percorre sentieri o altro soprattutto in zone prive di vegetazione.



Celle temporalesche di forte intensità, giugno 2026 (meteoradar)

Questo disgregarsi della montagna e le temperature torride aumentano l'esposizione ai pericoli e quindi al rischio. La montagna sta modificando il suo aspetto, di conseguenza chi la frequenta deve ri-leggere il paesaggio, i canali, le pareti, le meteore e rivedere l'approccio ad essa,

perché sono cambiate le regole del gioco.

Decidere se proseguire o **rinunciare**, cambiare itinerario o modificare il modo di procedere diventano scelte fondamentali. Certi itinerari oggi sono completamente diversi e molto più pericolosi rispetto ad una volta. Parlo di alcune vie di roccia ma soprattutto di percorsi escursionistici che vengono affrontati non considerando quanto detto prima. La **paura**, intesa come meccanismo di difesa adattivo, è necessaria per proteggerci dai pericoli e prepara il corpo all'azione. La paura, non panico, è fondamentale per andare a fare certi sentieri, certe creste o certe vie di roccia o di ghiaccio alla luce dei cambiamenti climatici e morfologici in atto. Per certi itinerari la paura dovrebbe prevalere e sarebbe razionale, e salutare, eliminarli dai propri obiettivi ovvero cambiare meta.

Alcune riflessioni conclusive

È positivo che sempre più persone frequentino la montagna, condividano le nostre passioni e possano beneficiare delle bellezze naturali e del benessere psicofisico che essa offre.

Meno positivo è constatare quanto spesso questo approccio sia caratterizzato da superficialità e approssimazione, con conseguenze che possono diventare spiacevoli sia per chi le vive direttamente sia per i volontari del Soccorso Alpino, chiamati a intervenire assumendosi rischi personali.

Come CAI facciamo molto per la prevenzione (corsi, sentieristica, rifugi...) ma possiamo fare molto di più soprattutto sul piano della comunicazione e della formazione. Sulla comunicazione ci stiamo lavorando e prossimamente avrete notizie in merito.

Già parlarne apertamente è un passo importante. L'attività formativa è un nostro punto di forza però va indirizzata, oltre a trasmettere competenze tecniche, a contestualizzare maggiormente fatti, principi e regole, sviluppando negli allievi autonomia di giudizio e capacità di valutazione.



Arco del Forato

Soprattutto va ribadito con forza che la valutazione della difficoltà complessiva di un itinerario escursionistico, alpinistico o di altra attività, non dipende soltanto dal proprio allenamento fisico o difficoltà in grado di superare in falesia, indoor o outdoor, ma dipende da molti fattori, spesso complessi tipo quelli enunciati nei paragrafi precedenti. A farsi male ci vuole un attimo!

È importante essere consapevoli che la propria esperienza personale cresce anche grazie alle esperienze altrui.

Chiedere informazioni sul posto, ad esempio presso un rifugio o direttamente al CAI, non rappresenta una debolezza ma un'opportunità di apprendimento.

Le condizioni di un itinerario possono cambiare rapidamente e chi vive quotidianamente il territorio può fornire indicazioni preziose su eventuali criticità.

E' fondamentale rivolgersi a fonti credibili e non affidarsi ciecamente a quanto letto sui social network o riviste, senza una propria analisi critica. Procedere per gradi rimane una regola fondamentale.

L'esperienza si costruisce nel tempo, partendo dalle basi dell'attività che si intende praticare e affrontando progressivamente situazioni più complesse. Questo principio vale per ogni disciplina della montagna, oserei dire anche nella vita quotidiana.

Andare in montagna deve essere una scelta libera e volontaria, compiuta dopo un'onesto valutazione delle proprie capacità, soprattutto quando si è inesperti o principianti.

La presenza di un amico più esperto non elimina automaticamente i rischi.

Allo stesso modo, ora parliamo di persone esperte, l'esperienza non rende immuni dagli errori. Oltre ai rischi residui, esiste il pericolo della troppa sicurezza, che può portare ad avere una percezione del pericolo e del rischio falsate rispetto alla realtà.

Questo aspetto diventa ancora più delicato quando si accompagna qualcuno, nei cui confronti si assume inevitabilmente una responsabilità morale e, talvolta, anche giuridica.

Il tema della sicurezza è estremamente complesso e non può essere esaurito in poche pagine. L'obiettivo è quello di far riflettere come la frequentazione della montagna richieda non solo competenze tecniche, ma anche conoscenze culturali e capacità di analisi oltre all'umiltà, al rispetto verso sé stessi, verso gli altri, e al rispetto dell'ambiente.

Tutte queste qualità richiedono tempo per essere sviluppate. Per questo motivo la gradualità nell'approccio è fondamentale e l'improvvisazione deve essere evitata.

La montagna non scappa!

Se avete letto tutto, vi faccio i miei complimenti. Bravi!

Spero che questa lettura susciti qualche reazione, probabilmente anche di non condivisione con quanto scritto, perchè no. L'importante è affrontare il problema e andare in Montagna usando la testa!



Esempi di materiale e grafica utilizzati per il progetto Montagna Sicura negli anni 2000, con il grafico A.Tregnaghi

UNISCTI A NOI!



SEZIONE DI LUCCA

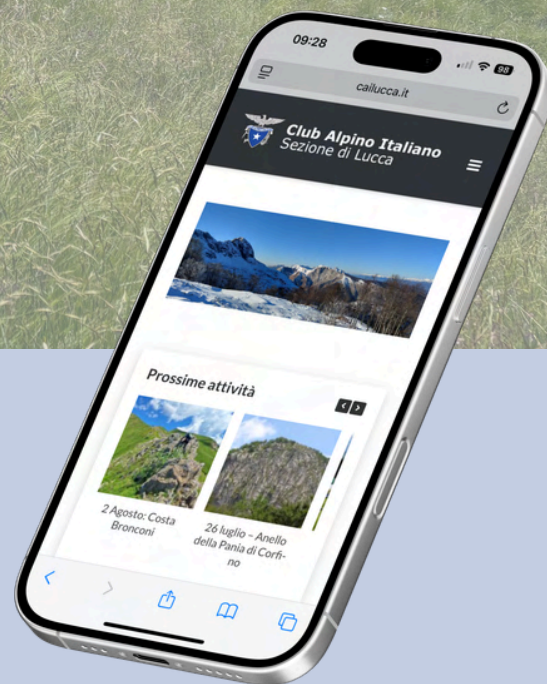
Se vuoi iscriverti al CAI inquadra
il Qrcode qua sotto !



I VANTAGGI DEL DIVENTARE SOCIO

- Copertura assicurativa
- Agevolazioni rifugi e negozi
- Escursioni e attività sociali
- Partecipazione ad eventi culturali e scientifici
- Pubblicazioni esclusive
- Prodotti esclusivi

... e soprattutto, ti divertirai con noi!



www.cailucca.it

SCUOLA CAI LUCCA - CORSO SA2 2026

Testo di Francesco Borelli



Si è concluso i primi giorni di maggio il corso di scialpinismo avanzato SA2 2026. Sotto la guida del direttore Giacomo Goli, del vice Mirco Martelli e degli istruttori della scuola CAI di Lucca; il gruppo di 6 allievi ha intrapreso un viaggio finalizzato a una più completa consapevolezza e autonomia nella gestione dell'attività sia invernale che primaverile. Le prime uscite sulla neve appenninica e la sessione in falesia per assimilare le manovre di corda e le calate in corda doppia sono servite per arrivare pronti alle esperienze di più giorni.

Il corso è entrato nel vivo in Centro Italia con la splendida traversata del Terminillo, un viaggio di due giorni con partenza dalla zona di Leonessa

(Campo Stella) fino al Rifugio Sebastiani e ritorno, caratterizzato da creste, pendii di neve trasformata e canali ripidi da salire e scendere, oltre alle fondamentali attività di valutazione del manto nevoso e autosoccorso in valanga. Nei primi giorni di maggio, la tappa finale ha infine proiettato gli allievi nell'imponente scenario dell'alta quota svizzera sul Ghiacciaio dell'Aletsch, facendo base alla Konkordiahütte; qui si è concretizzato il primo vero approccio all'ambiente glaciale attraverso la progressione in cordata e l'apprendimento delle tecniche di autosoccorso specifiche, come i paranchi e il recupero da crepaccio.

FOCOLACCIA - ROSSANO DAY

Testo di Roberto Cagnacci

Anche quest'anno il 30 Novembre e 11 Gennaio si è svolta l'esercitazione di soccorso in valanga in memoria di ROSSANO VANNI organizzata dal Gruppo SA La Focolaccia del Cai di Lucca e in collaborazione con la sezione di Pisa. Il trenta Novembre a Vecchiano l'esercitazione a secco. I 56 partecipanti sono stati divisi in 5 gruppi che hanno operato ricercando da 2 a 3 artva sepolti ruotando nei campi di ricerca. L'esercitazione, finalizzata alla conoscenza delle procedure corrette sull'uso dell'artva e della sonda per l'individuazione dei sepolti, è stata molto utile: i partecipanti hanno potuto eseguire più ricerche ed i tempi si sono progressivamente ridotti durante la giornata. L'11 Gennaio al Lago Baccio si è svolta la seconda parte sulla neve con una vera e propria simulazione di una ricerca di sepolti. Simulazione di ricerca con l'artva, individuazione con la sonda e disseppellimento del sepolto. Il tutto svolto in gruppo così da testare anche la capacità di organizzare una comitiva che si trova di fronte all'evento. 42 partecipanti. 4 valanghe preparate con 2/3 zaini sepolti. Uno di questi un seppellito profondo rappresentato da una tuta da lavoro con al posto della testa un caschetto da bici. I partecipanti erano divisi in 4 gruppi e tutti hanno ruotato facendo da 2 a 3 simulazioni di soccorso.

ra le cose positive segnaliamo la partecipazione di un numeroso gruppo di escursionisti/alpinisti la maggior parte costituita da un gruppo di escursionisti con le ciaspole che si sta costituendo nella sezione di Lucca e che ha partecipato a tutte e due le giornate. Per quasi tutti loro era la prima volta. Partecipazione importante perché testimonia la crescente sensibilità al problema da parte anche di frequentatori della montagna invernale non scialpinisti. In tutte le ricerche si sono registrati dei tempi molto brevi di individuazioni della posizione dei sepolti con ricerca artva e sondaggio.



Esercitazione al lago Baccio

Questo testimonia l'utilità delle annuali esercitazioni a secco.

Le cose da rivedere sono soprattutto nella fase di scavo. Del resto era dal 2022 che non si effettuava l'esercitazione su neve a causa della scarsità della materia prima. Bisogna migliorare nella capacità di organizzare il gruppo che interviene e acquisire bene le corrette procedure di scavo per ridurre i tempi e i rischi per il travolto. Per questo si pensa di inserire tra le due giornate un incontro in sede dove si ripassano e si chiariscono quali sono queste corrette procedure e perché sono importanti. Sperando che la neve ci consenta di procedere anche il prossimo anno.

CAI GIOVANI - LA DUE GIORNI CON APEX

Testo di Sara Barsuglia

Cosa è il Cai Giovani?

È una domanda frequente alla quale sembra semplice dare una risposta ma non è così. Il CAI Giovani non è una cosa sola bensì tante messe insieme. Per prima cosa, quella fondamentale, è passione per la montagna in tutte le sue forme e in particolare la sua condivisione insieme a chi la ama altrettanto; entrando più nel mondo tecnico è un insieme di più discipline, quelle svolte dai gruppi all'interno della nostra Sezione ad esempio, dedicate ad una determinata fascia d'età.

Quest'anno in calendario abbiamo inserito numerose attività, ma una in particolare per me è stata quella che ha tirato fuori la vera essenza del gruppo: la due giorni con Apex.

Ho frequentato il corso AL1 2026 e contando sulla collaborazione dei miei istruttori e amici ho chiesto una mano per organizzare questa attività che sembrava essere più grande di me. Il primo giorno avevamo deciso di far provare ad arrampicare chiunque avesse voluto e il secondo giorno ho organizzato un'escursione.

Ci trovavamo a Pruno, quindi la falesia dove passare il primo giorno è stata Torre di Belen e l'escursione del giorno dopo sarebbe stata sul Monte Forato.

Sapevo sarebbe stato complicato soprattutto organizzare il giorno di prova d'arrampicata, l'attrezzatura da portare è tanta, la responsabilità anche, ma la soddisfazione di avercela fatta ripaga tutto quanto. La sera ci siamo fermati a cena in paese e vedere i sorrisi di tutti, stanchi sì ma soddisfatti, mi ha dato gioia immensa.

In tanti mi chiedono, ma cosa ti porta ad organizzare tutto questo, quale è la gratificazione?

È proprio questo, il sorriso delle persone a fine giornata che ti assicura di aver fatto un bel lavoro, creare nuovi legami e trovare persone con le stesse passioni con cui condividere pensieri e pareri sapendo di essere capita.

La montagna, se frequentata con le giuste attenzioni, la corretta attrezzatura e la dovuta cautela porta a grandi soddisfazioni.

Itinerario dell'escursione a p. 12

Falesia Torre di Belen, Pruno (foto di A. Andreini)



RIFUGIO ROSSI - LA NUOVA STUFA !

Questo inverno siamo riusciti a sostituire la stufa del Rifugio Rossi inserendo un oggetto molto più funzionale. A breve verrà messa la porta per chiudere la camerata e per le finiture in legno della stufa. Con questa soluzione il riscaldamento è molto più efficiente e anche la camerata sarà riscaldata in modo adeguato.

L'acquisto della stufa è stato effettuato grazie ad un finanziamento del Comune di Vergemoli, in accordo con il Comune di Molazzana, e soprattutto grazie all'interessamento personale del Sindaco, Michele Giannini. Il Sindaco si è dimostrato molto sensibile alle problematiche territoriali e attualmente stiamo collaborando anche con un progetto sulla sentieristica. Per tali motivi credo sia doveroso un ringraziamento da parte del direttivo sezionale a nome di tutti i soci.

La fornitura della stufa e la messa in opera hanno richiesto un certo impegno visto il periodo ed il luogo, pertanto ci sentiamo di ringraziare anche per il titolare del negozio di Castelnuovo nonché amico del nostro Simone, gestore del Rifugio Rossi.

Il rifugio Rossi vi aspetta !

Rifugio Rossi con la nuova stufa (foto di S. Salotti)

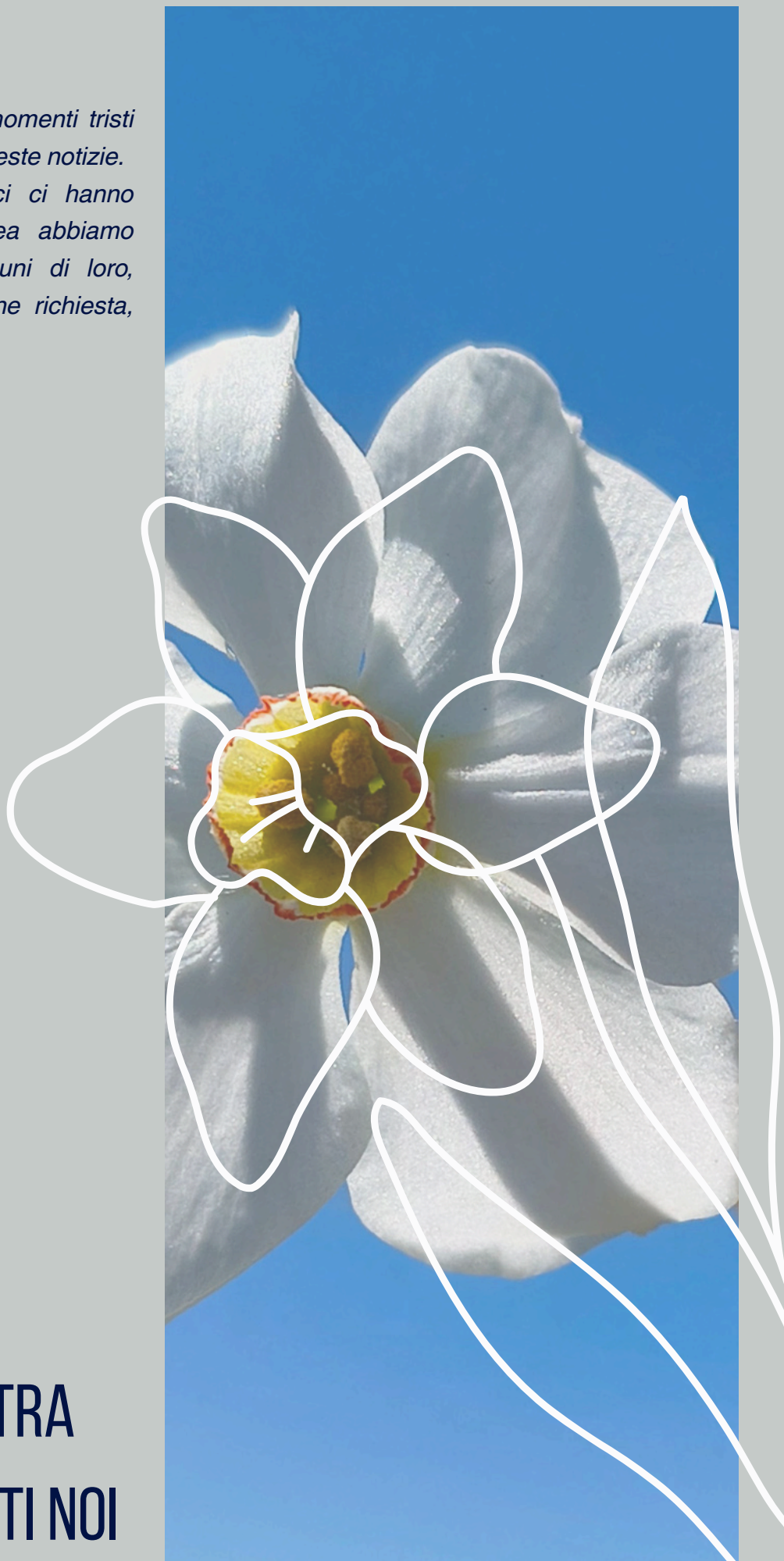


UN RICORDO

Purtroppo la vita ci riserva anche momenti tristi ma è doveroso condividere anche queste notizie. In poco tempo alcuni nostri amici ci hanno lasciato. Durante l'ultima assemblea abbiamo proiettato un video ricordo di alcuni di loro, eventualmente disponibile, facendone richiesta, se volete visionarlo e averlo per voi.

- **Alfredo Pera**
- **Umberto Giannini**
- **Mario Solinas**
- **Giovanni Bianchini**
- **Silvia Fanucchi**
- **Virginia Prezioso**

**GRAZIE PER AVER
CONDIVISO LA VOSTRA
PASSIONE CON TUTTI NOI**



CALENDARIO

LUGLIO-DICEMBRE 2026

SAB 20/06	Cascate di Sant'Annepelago Direttori Urtiaga - Scatena	E
20-21/06	Mercatello e Lago Nero Direttori Radici - Simonetti - Campajola	E
VEN 26/06	La Pania Verde Direttori Scatena - Dell'Osso	EE
SAB 27/06	Due Regioni in due Passi Direttori Balbi	MC/ BC(OC)
DOM 28/06	Monte Sagro Direttori Barsuglia S. - Carrara G.	E
04-05/07	Due giorni in Pania Direttori Godi	EE
DOM 05/07	Montagnaterapia: arrampicata Direttori Tomasin	
10-12/07	Alla scoperta della Val Maira Direttori Serafini - Bartoli	
10-12/07	Salita Rocca Provenzale Direttori Barsuglia B. - Casapieri	
10-12/07	Gemmellaggio in Valle d'Aosta Direttori Casciotti - Di Paola	E
DOM 19/07	Il monte Pisanino Direttori Casapieri - Motroni - Nottoli	EE
DOM 26/07	Anello della Pania di Corfino Lenzi - Pannucci - Della Longa - Bellora	EE
DOM 02/08	La Costa Bronconi Direttori Bandiera - Casciotti	EE
13-16/08	Ferragosto stellare al Mercatello Direttori Picchi - Casciotti	E
14-23/08	Campo Apex ad Ailefroide Direttori Princi - Nannini	
22-23/08	Grotte di Soprasasso e Labante Direttori Petrilli - Fontana	E
02-06/09	Majella Direttori Casciotti - Sardas	E
DOM 06/09	Le Marmite dei Giganti Direttori Barsuglia B. - Motroni	
SAB 12/09	Giro dell'Alpe Direttori Cavazzoni	BC/ BC
DOM 13/09	Tanone di Torano Direttori Radici - Simonetti - Campajola	
DOM 13/09	Ferrata Sigglioli Direttori Casapieri - Motroni - Nottoli	EEA
DOM 20/09	Faville in Appennino - Monte Cusna Direttori Fontana - Carrara L. - Carrara G.	E
DOM 20/09	La valle delle Fonti Dell'Amico - Simi - Ghiselli - Paganelli	E
DOM 20/09	Incontro con la Sentieristica Direttori Barsuglia S.	E
DOM 20/09	Attività giovanile in grotta	
22-27/09	Settimana nazionale dell'escursionismo in Abruzzo	EE

DOM 27/09	Memorie di ferro e di acqua Direttori Ghiselli	E
SAB 03/10	La scalinata di Monesteroli Direttori Catusian - Carrara L.	EE
DOM 04/10	Speleogita Direttori Pirrera - Semeraro	
DOM 04/10	Giornata della Geodiversità Direttori TAM, Escursionismo, AG	E
SAB 10/10	Alta Via delle 5 Terre Direttori Prodi	MC/ BC
SAB 24/10	Doppio tramonto nel Forato Benedetti - Paoli - Picchi - Ghiselli	E
DOM 22/11	Parliamo di Sentieri Direttori Nannizzi	
DOM 29/11	Rossano Day a secco Direttori Focolaccia	T
05-08/12	4 giorni per iniziare Direttori Focolaccia	MS
DOM 06/12	Pranzo sociale di Natale Direttori Casciotti - Bandiera	E
SAB 12/12	MTB Christmas Day Direttori Serafini - Bartoli	MC/ MC(BC)
SAB 12/12	Prova di arrampicata di Natale Direttori Gallo - Pierotti	
DOM 20/12	Cena in Selletta Direttori Focolaccia	MS

Legenda

Attività istituzionale

Escursionismo
T: Turistica
E: Per escursionisti
EE: Per escursionisti esperti
EEA: Per escursionisti esperti con attrezzatura
EAI: Escursione in ambiente innevato

Alpinismo

Arrampicata libera

Scialpinismo
MSA: Medio Sciatore Alpinista
BSA: Buon Sciatore Alpinista
OSA: Ottimo Sciatore Alpinista



Mountain Bike

TC: Turistica
MC: Per cicloescursionisti con medie capacità tecniche
BC: Per cicloescursionisti con buone capacità tecniche
OC: Per cicloescursionisti con ottime capacità tecniche

CAI Giovani

Attività giovanile

Pollicino

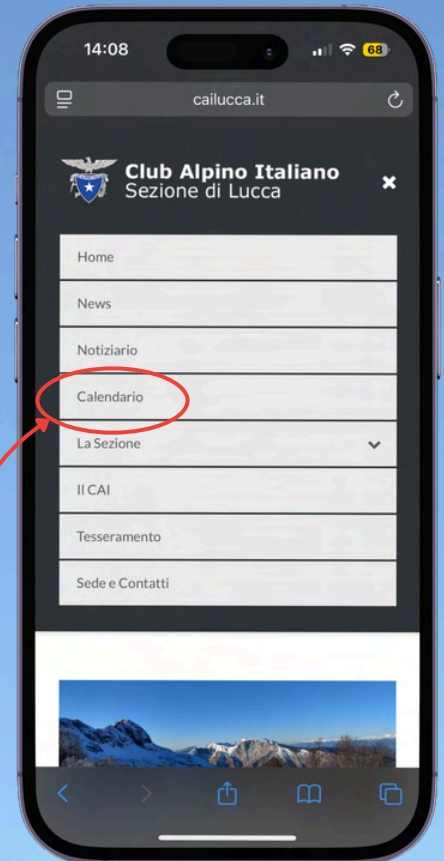
Sentieristica

Speleologia

TAM

Torrentismo

Per i dettagli delle attività elencate e per il calendario aggiornato visita il sito cailucca.it o inquadra il QRCode a fianco



SU WWW.CAILUCCA.IT PUOI CONSULTARE E SCARICARE IL NOSTRO CALENDARIO!

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER E RICEVI AGGIORNAMENTI SETTIMANALI SULLE ATTIVITÀ !