



LE ALPI APUANE

NOTIZIARIO DEL CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI LUCCA

1



Giugno 2025

**IL RITORNO DEL
NOSTRO NOTIZIARIO**

- 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

INDICE

2

ATTIVITÀ ISTITUZIONALI

comunicazioni dal Direttivo sezionale, GR, CAI centrale, progetti, attività...

8

I NOSTRI RIFUGI

i nostri rifugi Rossi & Mercatello ci fanno sapere che...

12

LA VOCE DEI GRUPPI

attività, comunicazioni varie dai nostri gruppi sezionali

26

LO SAPEVI CHE...

approfondimenti, curiosità...

30

LE PAGINE DEL TEMPO

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

34

LA VOCE DEI NOSTRI SOCI

riceviamo dai soci della sezione

38

BACHECA

promemoria delle prossime attività



EDITORIALE



IL RITORNO DEL NOSTRO NOTIZIARIO “LE ALPI APUANE”

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

Ripristinare “Le Alpi Apuane” in veste moderna dopo oltre 10 anni di assenza, a 60 anni dall’uscita del primo numero, rappresenta per me e per il consiglio direttivo un motivo di orgoglio.

Quando mi sono iscritto al CAI di Lucca, nel lontano 1980, il mondo era diverso: niente pc, niente smartphone, niente social. Se un socio voleva sapere cosa veniva fatto o organizzato dalla sezione, doveva passare di persona in Cortile Carrara, andare a vedere la bacheca in via Vittorio Veneto o aspettare l’arrivo del notiziario a casa. “Le Alpi Apuane” era qualcosa di speciale, che ti faceva sentire parte attiva di una comunità viva.

Oggi tutto è più veloce, con un clic sul telefono possiamo avere tutte le informazioni in pochi secondi. Proprio adesso, secondo me, sentiamo il bisogno di qualcosa di diverso, più lento, che affianchi i moderni canali comunicativi; uno spazio che rappresenti il nostro diario collettivo, “Le Alpi Apuane”. Nel notiziario racconteremo avventure, salite, incontri, approfondimenti, emozioni scritte ma anche visive con delle belle foto, la voce di chi cammina, arrampica, scia... ovvero tutto quello che non troverebbe spazio sui nostri canali social, impostati sulla brevità e immediatezza delle informazioni. Un ulteriore canale comunicativo, con grafica moderna e accattivante, che renderà gradevole la lettura; sarete chiamati in causa tutti voi per contribuire ad arricchire i prossimi numeri! Per ora abbiamo deciso di uscire con due numeri all’anno ed in versione digitale. Se ci sono dei soci che non hanno possibilità di visionare il notiziario, valuteremo, su richiesta, di stampare alcune copie.

Siamo quasi 1000 soci: un traguardo importante, reso ancora più speciale da chi ha oltre 60 anni di iscrizione e da chi ha scelto di camminare da poco tempo al nostro fianco portando entusiasmo e nuove energie. Questa convivenza di generazioni diverse è un valore che ci qualifica rispetto ad altre associazioni pertanto deve essere mantenuto, custodito e alimentato giorno dopo giorno. E il notiziario sarà uno dei fili che ci uniranno, insieme ai social, alla newsletter, agli incontri culturali, alle manifestazioni, alle escursioni, ai corsi.

La storia della nostra Sezione sta per arricchirsi di un altro tassello: a breve pubblicheremo un libro che racconta più di un secolo di vita, di passione e di amore per la montagna. Sarà un modo per conoscere ancora meglio chi siamo e dove vogliamo andare; perché, come nella vita quotidiana, anche in montagna la conoscenza è alla base del rispetto e della tutela delle persone e dell’ambiente. Tutte queste informazioni, storie e soprattutto emozioni andranno fatte conoscere e provare al di fuori del nostro sodalizio. Tanti ci vedono ancora come un gruppo chiuso, fatto di esperti che vanno solo a durare fatica in montagna, per fare cose difficili e molto rischiose o, al contrario, per fare cose semplici che farebbero da soli. Ma noi sappiamo che non è così: nel CAI c’è spazio per tutti, per chi vuole semplicemente camminare, fare escursioni di varie difficoltà, imparare con i nostri corsi ad arrampicare o sciare fuori pista, ovvero frequentare la montagna imparando ad essere consapevoli delle difficoltà che andremo ad incontrare. Abbiamo il dovere statutario di trasmettere questi valori a tutta la cittadinanza.

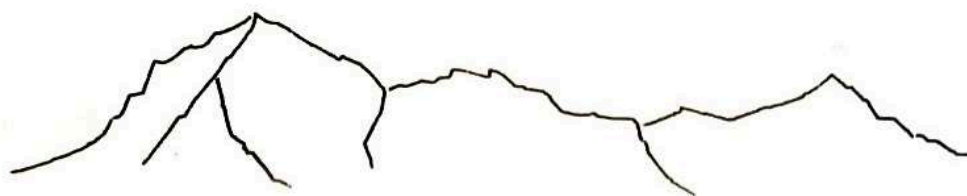
E poi c’è l’ultimo grande sogno da realizzare: una sede per il CAI di Lucca. La storica sede di Cortile Carrara ormai è poco fruibile e l’immobile a S.Gennaro, messo a disposizione dal Comune di Capannori, purtroppo non può assolvere alla funzione di ritrovo e socializzazione che deve avere una sede sociale. Vogliamo un luogo dove tornare a incontrarci, a confrontarci, a far sentire tutti i soci parte attiva di una grande famiglia.

Sappiamo tutti che sarà una sfida, soprattutto economica, ma siamo certi che insieme, con l’entusiasmo che ci caratterizza, ce la faremo.

Molti hanno già dato il loro contributo, e a chi ancora non lo ha fatto dico: aiutateci a costruire il futuro del nostro CAI!

Buona lettura e buona montagna a tutti!

Bruno Barsuglia



**CLUB ALPINO
ITALIANO**

le alpi apuane

ATTIVITÀ ISTITUZIONALI I NOSTRI CANALI DI COMUNICAZIONE

Ciao a tutti, sono Sara! Insieme a Francesca Nottoli gestisco i canali social della nostra amata sezione. Non credo sia di fondamentale importanza spiegare cosa significhi avere e gestire una pagina social perché ormai, al giorno d'oggi, chi più chi meno lo sa; penso però che sia giusto far capire a chi non è troppo esperto, perché sia importante per la nostra sezione del CAI, il lavoro che stiamo portando avanti. Sono entrata in questo mondo da non molto e gestisco la pagina Instagram da un anno esatto; direi abbastanza per capire quanto sia difficile coordinare e gestire il tutto. I canali social rivestono un ruolo fondamentale nelle sezioni del CAI fungendo da ponte tra l'associazione e la comunità tutta, soci e non soci. Questi strumenti permettono una comunicazione tempestiva e interattiva, fondamentale per promuovere attività, eventi e iniziative, nonché per sensibilizzare riguardo alla cultura della montagna e alla sua tutela ambientale. Oltre ai canali social istituzionali della sezione, ogni gruppo gestisce il proprio canale per comunicare le proprie attività. Abbiamo anche altri mezzi di comunicazione come il sito e, di fondamentale importanza, la newsletter a cui vi invito sentitamente a iscrivermi.

Mi sono presa a cuore questa "co-gestione" dei social, divertente, alle volte confusionaria, ma molto di soddisfazione, per una mia motivazione particolare; sono nata e cresciuta sentendo parlare del CAI in tutte le sue forme, il che comporta che io lo conosca molto bene, ma quando si esce dall'ambito delle persone che frequentano il nostro ambiente, la nostra associazione non è conosciuta a sufficienza; alla domanda "...sai cosa facciamo nel CAI? oppure...dovresti iscriverti se ti piace la montagna" la risposta troppo spesso è: *"fate solo delle camminate e quasi sempre troppo faticose. Perché dovrei iscrivermi?"*.



Se ci pensate la risposta non è del tutto sbagliata perché si facciamo anche delle "camminate", che si chiamano più propriamente escursioni, per l'organizzazione delle quali ci vuole impegno e dedizione dei più esperti; ma non solo: c'è chi ama arrampicare, chi si tuffa e scivola nelle pozze d'acqua, chi ama tutelare il territorio ed educare a vivere la montagna nel suo rispetto. Inoltre c'è chi insegna ad andare in montagna in sicurezza, grazie agli istruttori della Scuola, ai corsi di escursionismo, al nostro gruppo della sentieristica che ogni giorno ci offre, soci e non soci, la possibilità di camminare su quei sentieri così riconoscibili grazie a quel segno rosso e bianco che tutti noi almeno una volta abbiamo visto. Quindi, il mondo del CAI è tra i più ampi e vari, la montagna viene vissuta in ogni sua sfaccettatura, nella sicurezza, nel rispetto e nella passione di chi si impegna a divulgare le proprie conoscenze. Secondo me il messaggio che dovrebbe passare pensando al CAI, e che personalmente mi impegno sui social a trasmettere, è che la montagna, e la natura in generale, non conosce distinzioni tra le persone, di età, di genere, di capacità fisica o qualsiasi altro fattore e offrirà sempre a tutti la possibilità di viverne la sua grandezza, nel rispetto reciproco, sempre !

Sara Barsuglia

VISITA IL SITO DELLA
NOSTRA SEZIONE



E SEGUICI SUI NOSTRI CANALI
SOCIAL



cai_lucca



CAI Lucca

E LA SEDE...?

La nostra sezione, molto probabilmente a breve, avrà una sua sede operativa di proprietà!

La decisione di fare questo importante ed impegnativo passo è stata presa dall'attuale CD per vari motivi, primo fra tutti la precarietà delle sedi che in passato ci sono state messe a disposizione, ma che abbiamo sempre, dopo periodi più o meno lunghi, dovuto lasciare. In secondo luogo la consapevolezza che la sezione è cresciuta, come numero di soci ed attività svolte, aspetti che richiedono spazi aggregativi; non per ultimo per deposito di materiali ed attrezzature. L'assemblea dei soci, convocata in seduta straordinaria il 17 ottobre 2024, ha espresso a maggioranza il proprio consenso. A questo punto crediamo ragionevolmente di aver individuato l'immobile giusto che, dopo aver portato avanti la trattativa per diversi mesi, siamo sul punto di concludere. Ad oggi non possiamo scrivere con certezza che l'affare è concluso, non avendo ancora sottoscritto il compromesso, ma l'accordo con la proprietà c'è.

A breve speriamo di comunicarvi che la sezione di Lucca è diventata proprietaria, oltre che dei rifugi Rossi e Casentini, anche della Sede.

Giulio Godi

TORNA 8 SASSI 5-6 LUGLIO 2025

Dopo il successo della prima edizione, 8Sassi è pronto a tornare... Più grande, più coinvolgente, più appassionante che mai!

Otto discipline, una sola montagna: escursionismo, alpinismo, arrampicata, scialpinismo, speleologia, torrentismo, mountain bike e attività ludico-formative per i più piccoli.

Due giorni di sport, natura e condivisione in uno dei luoghi più belli delle Apuane: il borgo di Sassi, che ancora una volta ci apre le porte con calore ed entusiasmo.

8Sassi 2025 è passione condivisa: per la montagna, per chi la vive ogni giorno e per una comunità che cresce insieme, passo dopo passo.

Seconda edizione. Stessa energia, nuova avventura.

Eva Pierotti



GRUPPO CAI SCUOLA



Martedì 3 giugno si è concluso con un'escursione sul Monte Matanna un progetto nato dalla voglia di docenti appassionati e convinti che i giovani siano il punto di partenza per costruire azioni di rispetto e amore per tutto ciò che ci circonda. Grazie al neonato Gruppo CAI Scuola Lucca, senza il quale tutto questo non sarebbe stato possibile, le classi seconde della scuola media dell'IC Carlo Piaggia di Capannori hanno potuto godere di una bellissima giornata in montagna e vivere di persona quanto appreso nelle precedenti due lezioni in presenza presso la scuola condotte dai soci volontari CAI Alessandro e Roberto. Gli obiettivi del progetto erano molti: coinvolgere i ragazzi in esperienze formative di conoscenza dell'ambiente naturale, far comprendere il valore della biodiversità e l'importanza di mantenere l'ambiente entro i limiti della sostenibilità, favorire la frequentazione della rete sentieristica e dei rifugi in quota, sviluppare l'educazione alla cittadinanza, che passa attraverso iniziative di tutela, cura e conoscenza e, non ultimo, favorire il benessere fisico e mentale dei ragazzi.

Un immenso grazie, da parte dei docenti accompagnatori, per la passione trasmessa e per l'aiuto pratico che i volontari del CAI di LUCCA hanno fornito per permettere a più di 60 ragazzi di vivere un'esperienza che sarà per molti di loro indimenticabile!!! Questo è il resoconto di una attività svolta dal Gruppo CAI Scuola, ufficializzato da pochi mesi in seno alla nostra sezione. La risposta dei ragazzi a tale iniziativa è stata positiva, hanno faticato (alcuni avevano i crampi alle gambe), non hanno esitato a chiedere una mano se ce n'era bisogno, hanno visto paesaggi mozzafiato convivendo con gli animali che in zona sono allo stato brado; si sono divertiti e speriamo trasmettano queste emozioni positive ai genitori e amici. Il gruppo CAI Scuola di Lucca lavorerà per proporre in modo strutturato, il prossimo anno scolastico, un progetto educativo alle varie scuole del nostro territorio, considerando le competenze e la disponibilità dei soci della nostra sezione.

Alessia Scatena

TAM LUCCA



Anche Lucca finalmente ha la sua commissione TAM. La recente nomina di due operatori regionali (ORTAM) è servita da stimolo per creare all'interno della nostra sezione un gruppo, per ora embrionale, di soci interessati alla tutela del nostro terreno di gioco, la Montagna e la natura in genere. Questo gruppo è partito alla grande decidendo di aderire al progetto nazionale CAI "Acqua Sorgente" e di organizzare a Lucca un convegno regionale su tale progetto. Il Progetto Acqua Sorgente è un'iniziativa di Scienza Partecipata (Citizen Science), un approccio innovativo alla ricerca scientifica. Nei progetti di Citizen Science, infatti, i dati scientifici possono essere raccolti da tutti i cittadini interessati a studiare ed investigare gli argomenti di cui si occupa il progetto. Il Progetto Acqua Sorgente si pone l'obiettivo di censire e monitorare le sorgenti d'acqua su tutto il territorio nazionale, raccogliendo anche dati scientifici quali la portata della sorgente, la conducibilità elettrica e temperatura dell'acqua. Il progetto si avvale del supporto di importanti partner istituzionali, come Enti di gestione del territorio, Centri di Ricerca e Università (tra cui il dipartimento di Scienze della Terra dell'Università di Pisa) che collaborano soprattutto per l'analisi scientifica dei dati raccolti. Tutti, semplicemente usando il proprio cellulare (tramite l'applicazione per smartphone "acquasorgente" messa a disposizione dal CAI) e una borraccia, possono raccogliere dati scientifici di grande importanza sullo stato di salute delle nostre sorgenti e condividerli con la comunità scientifica, diventando così veri e propri custodi delle nostre sorgenti. L'incontro "Progetto Acqua Sorgente: i custodi dell'acqua di fronte al cambiamento climatico" si è tenuto a Lucca il giorno 8 marzo. Il convegno, di alta valenza scientifica, ha spiegato in dettaglio il progetto inquadrandolo in una più ampia riflessione sugli effetti del cambiamento climatico sulla risorsa acqua definendo il ruolo delle sorgenti montane come indicatori del ciclo idrologico. È stata ribadita l'importanza della partecipazione attiva del CAI e dei cittadini nella raccolta dei dati, fondamentale per la comprensione e la protezione di questa risorsa.

Gli interventi istituzionali di Bruno Barsuglia, Benedetta Barsi, presidente del Gruppo Regionale Toscana, Mauro Chessa, presidente TAM regionale oltre che Elia Pegollo, presidente onorario di Apuane Libere, assieme all'esposizione delle sue foto "Apuane Montagne d'acqua" hanno arricchito l'incontro.

Andrea Simi

IL LIBRO DELLA SEZIONE

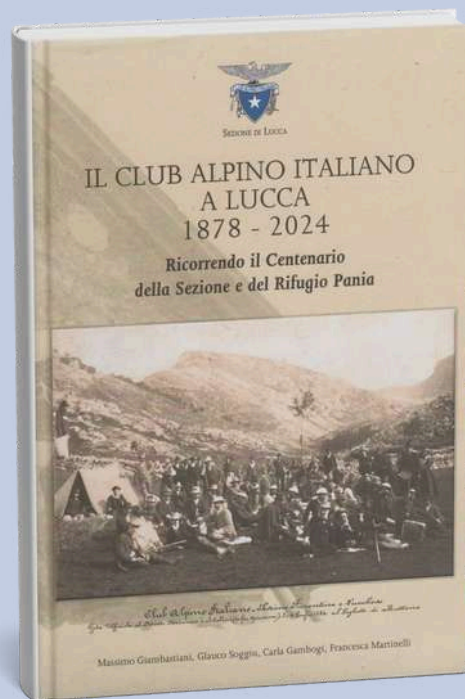
In occasione del centenario dalla fondazione della Sezione di Lucca del Club Alpino Italiano, avvenuta il 27 maggio 1923 all'albergo Alto Matanna, e del centenario della inaugurazione del Rifugio Pania del 24 agosto 1924, la Sezione stessa intende celebrare i due eventi con la pubblicazione di un libro sulla storia del CAI a Lucca. Si sono occupati del lavoro Massimo Giambastiani, Glauco Soggiu, Carla Gambogi e Francesca Martinelli, tutti soci della Sezione da vecchia data, che sono stati attivi in diversi settori e quindi conoscitori delle dinamiche e delle attività della Sezione stessa.

L'impostazione del libro è puramente storica e di cronaca oggettiva e gli autori hanno cercato di evitare ogni interpretazione personale limitandosi a riferire quanto emerge dai documenti, dando, al massimo, voce a singoli "personaggi" che si sono offerti di "raccontare" in prima persona fatti ed esperienze ritenute importanti ai fini di una interpretazione, da parte del lettore, che vada però oltre la semplice cronaca delle attività della Sezione.

La prima constatazione che deriva dalla lettura è che le attività del C.A.I. a Lucca sono ben più datate di quanto l'occasione del centenario suggerirebbe. Bisogna infatti risalire al 1878 per poter ricostruire compiutamente la Storia Lucchese della Sezione. Di questo si occupa la prima parte del libro che documenta con metodo storico, tutte le attività e ricorda i personaggi che sono stati protagonisti, dall'inizio fino alla fondazione della Sezione e oltre (1930), mantenendo una cronologia abbastanza rigida. Tale ricerca è stata resa possibile grazie alla presenza nella Biblioteca sezionale di un archivio delle lettere in entrata; tale archivio è estremamente ricco per il periodo che va dal 1878 al 1884. Il periodo dal 1885 al 1896 è stato ricostruito ricorrendo alle notizie dei periodici nazionali del Club, mentre dal 1897 al 1923 la sede del sodalizio a Lucca venne chiusa, anche se, per un periodo non precisato tra il 1905 e il 1923 fu attivo a Lucca un "consolato" della Sottosezione Universitaria (S.U.C.A.I.), organismo di cui non ci restano documenti. Per il periodo, infine, che va dal 1923 al 1930, la principale fonte di notizie è il registro copialettere relativo alla posta in uscita; questo documento è dovuto al primo Presidente della Sezione Ingegner Romeo Masini.



Il rifugio Pania ancora in costruzione (tarda primavera 1924)



La seconda parte del libro, quella che tratta dei fatti dal 1931 ai giorni nostri, assume un carattere più discorsivo con aspetti di "vissuto" più evidenti, e più che un susseguirsi cronologico di avvenimenti, prende in considerazione i temi principali in cui si sono, col tempo, diversificate le attività della Sezione, anche a livello nazionale, inquadrandole singolarmente dal momento in cui si sono affermate. Tale "divisione" è risultata utile per una più chiara ricostruzione storica, dato che le attività del C.A.I. sono apparse assai numerose ed in continua e contemporanea evoluzione. Le fonti principali consultate consistono in documenti di vario tipo, dalle pubblicazioni, di ogni epoca, esistenti nella biblioteca, agli album fotografici e soprattutto ai Verbali delle Assemblee e dei Consigli Direttivi, presenti quasi totalmente. Una vera e propria ed utilissima fonte di dati è stata poi la raccolta dei Notiziari Sezionali rilegati e custoditi nella biblioteca.

A conclusione di questa breve presentazione, gli autori rilevano, come sottolineato nel Libro, che la ricostruzione della storia del C.A.I. a Lucca è stata relativamente più facile per i periodi più datati, in quanto la presenza di documentazione, costituita anche da manoscritti, al di là della loro spesso difficile decifrazione, ha permesso un'abbastanza fedele e puntuale ricostruzione di attività ed avvenimenti. La narrazione della storia dei periodi più recenti è risultata invece più difficoltosa in quanto si è notevolmente ridotta la presenza di testimonianze concrete che, fenomeno ormai molto diffuso, è affidata ai "social", alla posta elettronica e all'archiviazione (quando effettuata) su supporti informatici già oggi non più utilizzabili. Tale documentazione risulta poi di non facile reperimento e più che altro appare effimera e disorganizzata. Anche le ricerche più accurate non riescono ad andare indietro di più di 4 o 5 anni. Tale problema vedrà facilmente la soluzione nella presa d'atto dello stesso e nel ricorso ad un metodo di archiviazione che preveda un utilizzo più razionale di quelle stesse risorse che adesso ne determinano invece la limitata affidabilità.

gli autori

PROGETTO UPI GAME 25

GIOVANI, ARTE E MESTIERI DI MONTAGNA

Il progetto nasce dalla collaborazione tra Provincia di Lucca, la nostra Sezione CAI e le Scuole della provincia, a seguito della collaborazione proficua dello scorso anno per 8 sassi, con l'obiettivo di coinvolgere i giovani nella valorizzazione della montagna attraverso arte e mestieri tradizionali. Il progetto permetterà agli studenti di sperimentare concretamente le opportunità professionali legate alla montagna per un possibile percorso di crescita personale e lavorativa.

Queste le attività previste:

1. Musica in Rifugio: Concerti in Quota

Gli studenti del Liceo Musicale e Conservatorio Boccherini organizzeranno concerti ed eventi musicali presso i nostri rifugi e in altre location suggestive.

2. Grafica e Comunicazione: Promuovere la Montagna

Gli studenti dell'indirizzo di Grafica del Liceo Artistico cureranno la promozione degli eventi e la documentazione del progetto attraverso la reazione di materiali grafici promozionali, realizzazione di video e reportage fotografici, gestione della comunicazione sui canali digitali.

3. Montagna e Gusto: Eventi Gastronomici

Gli studenti degli Istituti Alberghieri saranno coinvolti nell'organizzazione di pranzi e cene tematici legati alla stagionalità e ai prodotti della montagna con menù ispirati alla tradizione culinaria locale sia nei nostri rifugi che in altri contesti.

4. Gestione di un Rifugio: Esperienza sul Campo

Gli studenti dei vari plessi scolastici, potranno imparare, sia in classe che direttamente presso il nostro rifugio Rossi, a gestire un rifugio acquisendo competenze sulla figura professionale del rifugista, accoglienza e ospitalità in rifugio, gestione sostenibile delle risorse (approvvigionamento, energia, acqua, rifiuti...). Inoltre, grazie al ruolo di *sentinella climatica* del Rifugio Rossi si potranno raccogliere dati scientifici per valutare l'impatto dei cambiamenti climatici sull'ecosistema alpino e per il progetto "Acqua Sorgente" al quale aderiamo con la TAM sezionale.

Le attività si svolgeranno con escursioni, laboratori e workshop a partire dall'inizio del prossimo anno scolastico anche se il 4 luglio, nel prefestival di 8sassi presso il rifugio Rossi, vi sarà una esibizione musicale del Conservatorio Boccherini, facente parte del modulo Musica in Rifugio.

SEDE E CONTATTI

Sezione C.A.I. Lucca ETS APS

Cortile F. Carrara, 18, 55100 Lucca

**apertura sede: Lunedì, Mercoledì, Venerdì
18.00-19.00**

Telefono e Fax: 0583 582669

e-mail: segreteria@cailucca.it



I NOSTRI RIFUGI

RIFUGIO E. ROSSI ALLA PANIA

UNA GIORNATA AL RIFUGIO

Ore 7:00 am

Simone si sveglia!

Scende dal letto/soppalco che ha ricavato in un mini-stanzino dietro la cucina, uno sguardo alle foto accanto al cuscino dove sono ritratti suoi momenti felici per attivare lo spirito ed il suo cane Aron che già scodinzola da sotto: è un pastore apuano e, come tale, impaziente di scorrazzare tra le Panie.

Comincia il servizio della colazione, tra sguardi assonnati e preparativi eccitati; ognuno ha i propri obiettivi per la giornata e, tra chi chiede il caffè e chi informazioni la vita inizia a brulicare vivace.

Dalla finestra c'è chi guarda la Pania sperando che le nuvole non impediscano la vista del mare una volta arrivati in cima, altri in ciabatte sono a guardare dentro l'ingegnoso tuboscopio inventato da Faliero per fissare i nomi delle cime dentro la mente.

I prati osservano i nostri movimenti sotto la flemma silenziosa del naso dell'uomo morto, i mufloni in lontananza decidono i loro itinerari e lanciano agli ospiti del rifugio sguardi fugaci.

Una sistemata alla camerata, pulizie generali e si parte con la preparazione del pranzo.

Simone ha già in mente tutto, si tratta solo di cominciare e scrivere il menù sulla porta con l'augurio che il meteo aiuti tutti a passare una giornata serena.

Chi arriva al rifugio ha sempre voglia di raccontare la sua storia, che sia di entusiasmo per il percorso o di sgomento per un contrattempo (ci sono un sacco di scarpe aperte a metà dai denti aguzzi dei sassi apuani che Simone ripara creativamente con fascette e mezzi di fortuna che rendono il tutto più avventuroso) in ogni caso il protagonista è l'esperienza e la voglia di dividerla.

Esperienza e condivisione, infatti, sono gli ingredienti con cui il ragù, lo spezzatino e la polenta sono meravigliosamente conditi ed il vino biologico faticosamente portato su al rifugio scioglie ogni verbalizzazione esitante.

Il chiasso gioioso del pranzo, affogato tra le due Panie, diventa suadente quando arriva il momento del famoso Troncafemori della Nardini di Barga (si...al rifugio Enrico Rossi alla Pania si mangiano e si bevono cose buone che vengono dal territorio, niente di esotico, solo cose nostrane e sincere come i sorrisi di chi ci ringrazia) e l'atmosfera pare quasi diventare riflessiva nell'ipotizzare nuovi percorsi.

In cucina nel frattempo si lavora, si ride alle battute di Simone che ha creato dei mantra comici per tenere su il morale e si rielabora l'accaduto:

cosa si poteva fare di meglio, a quante persone abbiamo spiegato che i rifiuti in montagna sono una responsabilità di ognuno e che non si possono disperdere o lasciare al rifugio.

Tante cose da pensare, strategie di miglioramento, un occhio al numero del soccorso alpino in cui Simone da tanti anni presta servizio volontario per la sicurezza degli escursionisti e degli alpinisti e poi ci si rilassa un momento: la birra che si stappa tutti insieme dopo il pranzo ha sempre un sapore più buono di quella che si può gustare a valle.

Ecco che arrivano gli ospiti nuovi per la cena e la notte.

Chi saranno, che storie ascolteremo, Aron potrà socializzare con qualche ospite disponibile ad essere baciato dalla sua lingua generosa?

Tutte domande che avranno risposta e che andranno a scrivere un altro pezzetto di quel libro del nostro Rifugio Enrico Rossi alla Pania che sta per compiere i suoi 101 anni portati meravigliosamente.

Monica Tiscione



RIFUGIO G. CASENTINI AL MERCATELLO

10 GIUGNO 2012

Sono passati ormai tanti anni dall'inaugurazione; il rifugio ha avuto varie esperienze di gestione fino ad arrivare a quella attuale, oramai in uso da varie stagioni, dove un gruppo di volontari si propone e si alterna per tenere aperta la struttura e farne anche la manutenzione.

Non essendoci di fatto un gestore, i volontari organizzano incontri, fine settimana a tema culinario, musicale, e il risultato è positivo e di soddisfazione. Sul sito della sezione e del rifugio è presente ed è consultabile il calendario delle aperture.

Cerchiamo di mantenere aperto il rifugio tutti i fine settimana durante la stagione estiva da giugno a settembre; il locale di emergenza sul retro è sempre a disposizione.

La struttura offre 23 posti letto, cucina, servizi igienici, spazi esterni per campeggio ed eventi. Stiamo lavorando per avere un proprio numero whatsapp.

La gestione in alcuni momenti può essere impegnativa, perché specialmente quando il rifugio è pieno c'è da seguire varie cose, ma dalle impressioni raccolte tra di noi, offrire supporto alla gente ci regala un senso di soddisfazione, tranquillità, e condivisione che ci fa pensare alla volta dopo.

La struttura del Mercatello si propone anche a gruppi indipendenti, siano scout o guide ambientali, sempre seguiti da un volontario della sezione se mancano le conoscenze di gestione base. I vari gruppi della sezione utilizzano il rifugio per le loro attività. Nuovi volontari sono benvenuti per mantenere, incrementare idee e sviluppare questa realtà unica nelle sezioni del CAI toscano

Daniele Simonetti



Dal ricettario del Mercatello

PESTO DI ASPARAGI SELVATICI

Ci servono cipolle scalogno, patate, noci, olio evo e parmigiano reggiano, oltre che sale quanto basta. Si procede facendo lessare una patata, mentre in padella rosoliamo lo scalogno tritato finemente, con un filo di olio e gli asparagi tagliati a dadini. Lasciamo cuocere aggiustando di sale e aggiungendo un poco di acqua calda. A cottura ultimata, togliamo dal fuoco e mettiamo il tutto in un mortaio, aggiungendo la patata lessata e sbucciata e i gherigli di noce. Lavoriamo gli ingredienti fino ad ottenere un pesto omogeneo che useremo per condire la pasta fresca che preferiamo (trofie, orecchiette, gnocchi o maccheroncini, per esempio) avendo cura di aggiungere un poco di olio buono e il parmigiano.

Con la pancia piena e un bel panorama da ammirare il futuro non potrà che essere foriero di buone nuove.

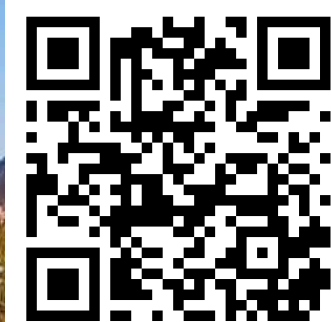


UNISCI A NOI !



Sezione di Lucca

Se vuoi iscriverti al CAI
inquadra il Qrcode qua sotto !



I VANTAGGI DEL DIVENTARE SOCIO

- Copertura assicurativa
- Agevolazioni
- Accesso alle strutture
- Partecipazione ad eventi
- Pubblicazioni esclusive
- Prodotti esclusivi

 **SASSI**
otto modi di vivere la montagna



... e soprattutto, ti divertirai con noi!

 www.cailucca.it

LA VOCE DEI GRUPPI

ALPINISMO GIOVANILE



APEX



Il gruppo arrampicatori APEX nasce in seno alla Scuola CAI Lucca da un desiderio avvertito da istruttori, ex allievi e amici di creare occasioni di scambio e condivisione distinte dalle tradizionali attività didattiche. Il gruppo vuole riunire sotto una sola bandiera una comunità variegata, diversificata per livello tecnico e competenze, ma rivolta ad obiettivi comuni: la volontà di collaborare per la valorizzazione dei siti d'arrampicata del territorio apuano, riscoprendo falesie abbandonate o effettuando manutenzione di quelle già frequentate.

Diffondere la cultura della montagna nell'ambiente di falesia, spesso frequentato in modo massiccio da praticanti autodidatti o provenienti dalle sale indoor, tramite eventi di divulgazione e approfondimento, diffondere la cultura della sicurezza avvalendosi del contributo degli istruttori della Scuola CAI Lucca, diffondere tra i soci della sezione il fascino dell'arrampicata sportiva in ambiente di montagna: questi sono i principi che animano il gruppo APEX.

L'azione pratica del gruppo si è concretizzata su tutto il territorio apuano, dalle vie sportive di più tiri alle falesie:

S2023: falesia del Nona, San Lorenzo a Vaccoli, via Confessioni di una strega (via lunga parete est Procinto), Galadriel (via lunga parete est Procinto), falesia del Rifugio Forte dei Marmi, Falesia dello Zoccolo del Procino, Grotta della Diga (Gallicano)

2024: Vecchiano pilastro del Santuario vie di più tiri, falesia del Circo e delle Cattiverie al Procinto, falesia dell'Eremo (Gallicano), grotta della Scaffa (Gallicano), via Ratti al Solco d'Equi (in collaborazione con Roberto Vigiani Climbing Tuscany), falesia del rifugio Rossi, falesia dello Zoccolo del Procinto

2025: Vecchiano

L'attività divulgativa ha seguito in parallelo quanto fatto in parete: 4 cartoguide illustrative dei siti riattrezzati, eventi aggregativi e culturali, una pagina INSTAGRAM ricca di contenuti tecnici sui temi della sicurezza e del rispetto dell'ambiente. La divulgazione sui social è ormai il canale più importante per raggiungere un numero elevato di utenti e avvicinare i praticanti dell'arrampicata alla cultura dell'ambiente, della sicurezza e in generale del mondo CAI.

APEX



8Sassi come 8 i modi di vivere la montagna ed 8 le aree in cui il CAI di Lucca è attivo: escursionismo, alpinismo, arrampicata, scialpinismo, speleologia, torrentismo, mountain bike ed attività ludico-formativo per i più piccoli.



DAI UN'OCCHIATA AL SITO E ISCRIVITI ALLE ATTIVITÀ!



ESCURSIONISMO



ALLA RICERCA DEL PITON FORATO

Con i miei compagni d'avventura sono andato alla ricerca del Piton Forato, un luogo fino a pochi anni fa per me totalmente sconosciuto, poi grazie alla rete, ormai divenuta fonte inseparabile di ispirazione e a qualche guida di recente pubblicazione, è diventato un po' meno sconosciuto tanto da attirare la mia curiosità, poi è sempre bene avere qualche bello spunto da proporre per future escursioni sezionali...

Ci siamo così diretti verso la Pruno, il nostro punto di partenza quindi, dopo aver raggiunto Colle Mezzana, dove si trova la famosa casa del Nonno, ci siamo messi alla ricerca del nostro Piton Forato.

Nonostante la traccia scaricata in rete e qualche indicazione in luogo, l'inizio non è stato facile.

Il sentiero da seguire non è molto chiaro, i dubbi ci assalgono ma contemporaneamente aumenta la determinazione ed il nostro fiuto ci porta a trovare la traccia giusta evidente e segnata di rosso, da signori oserei dire...

Il gioco sembra fatto, ma il nostro Piton non si concede così facilmente come si possa pensare. La traccia segnata prosegue traversando in leggera salita al sommo delle pareti rocciose ma il nostro obiettivo invece si dovrebbe trovare verso il basso ossia verso il vuoto.

Con occhio attento individuo un esile sentierino che cala verso il salto della parete, sarà forse quello giusto?

La tentazione di provare è forte, una breve consultazione con gli altri e parto anche se Riccardo non è molto convinto, da uomo saggio sa bene che scendere inutilmente una ripida traccia per poi doverla risalire non è molto piacevole ma ormai il gioco è fatto. Dopo qualche decina di metri raggiungo finalmente il mio Piton Forato e aspetto gli altri anche se mi continuano ad arrivare le pacate rimostanze di Riccardo, infatti il foro non si nota fino a che non ci si arriva dentro ma ormai siamo tutti insieme dentro il Piton per l'immane foto di rito...

Paolo Bandiera





FOCOLACCIA



Il Gruppo Sciatori Alpinisti Focolaccia (Gruppo Sezionale e Associazione) nasce nel 1986 allo scopo di promuovere la pratica dello scialpinismo e la conoscenza e salvaguardia dell'ambiente montano.

Da allora il Gruppo è cresciuto e ad oggi fornisce supporto a circa 250 soci per praticare questo meraviglioso sport in sicurezza, amicizia e nel rispetto dell'ambiente.

Il Gruppo organizza escursioni sci alpinistiche, esercitazioni di autosoccorso in valanga, conferenze tematiche, proiezioni, incontri con scrittori; dispone di una biblioteca tematica e di un magazzino attrezzatura; stipula convenzioni e fa acquisti di gruppo a prezzi vantaggiosi; promuove la vita sociale e, ogni giovedì sera in inverno, i soci si incontrano in sede per condividere esperienze e chiacchierare di montagna.

Grazie alla Focolaccia ho scoperto la montagna invernale al di là delle piste da sci. Un ambiente mutevole: a volte profondamente ostile, a volte davvero incantato.

Una delle escursioni più belle che ho fatto è stata una salita al Campolino, partendo dall'Orto botanico del Sestaione, qualche anno fa, perché non è necessario andare lontano, fare grandi dislivelli o affrontare pendii ripidissimi per incontrare l'incanto di cui parlavo.

Eravamo in sette amici, di età, sesso, abilità sciistica diversa: Io, Federica, Sandro, Massimiliano, Roberto, Lorenzo, Giuliano. Il tempo pareva brutto ma le previsioni promettevano miglioramenti.

Iniziammo a salire con sci e pelli, in fila indiana, lungo il sentiero che porta alla ex pista azzurra del Campolino.

La salita era semplice e con pendio moderato. Si chiacchierava. Aveva nevicato molto nei giorni precedenti e fin dalla partenza c'era tanta neve sul sentiero e sugli alberi. Arrivammo alla ex pista azzurra e la risalimmo. Gli alberi si piegavano carichi di neve, e talvolta creavano tunnel sotto cui scivolare veloci, prima che la magia si dissolvesse in una cascata bianca.

Vedevo il cielo tra i rami innevati ancora grigio scuro, ma la luce del sole ogni tanto appariva a illuminare il sentiero. Poi spuntò anche qualche spiraglio di azzurro verso sud, la nostra direzione, e l'ambiente iniziò a colorarsi.

All'uscita dal bosco, ci accolse una grande distesa immacolata punteggiata da abeti. Il cielo a nord restava grigio scuro, mentre il sole da sud illuminava ormai pienamente il paesaggio. L'ambiente era magnifico.

Risalimmo il pendio fino alla vetta, entrando in tanta bellezza da far dimenticare ogni fatica. Non so se le foto possano rendere giustizia.

Anche la discesa fu memorabile. Eravamo i primi a passare su quella distesa intonsa e sotto uno strato di circa 20 centimetri di neve fresca e farinosa, trovammo uno strato duro, di supporto allo sci. Un vero piacere disegnare le nostre curve.

Alla fine del pratone imboccammo la ex pista rossa che fu altrettanto godibile.

Arrivammo alle macchine "strafelici" e decidemmo di festeggiare pranzando in un ristorantino vicino... perché ci piace lo sport, la natura, ma anche la buona tavola.

Claudia Fenili

GRUPPO SPELEOLOGICO LUCCHESE



LAVORI IN CORSO!

La sorgente del Pollone sgorga in prossimità del greto del Fiume, poco a valle dell'attraversamento del solco vallivo da parte dell'imponente ponte Vergai, fra i paesi di Magnano e Canigiano, nel comune di Villa Collemarina. Nell'estate del 2022 lo speleosubacqueo pratese Alessandro Noferi decide di dare un'occhiata a questa interessante emergenza di cui non si avevano chiare notizie sulle esplorazioni fino ad allora effettuate. Si sapeva che l'acqua sgorga da una fessura che si approfondisce quasi verticalmente fin dove la forte corrente e le esigue dimensioni impediscono la prosecuzione in sicurezza. A qualche decina di metri di distanza e poco più in alto però si apre una grotta (La Tana del Pollone) che è percorribile agevolmente fino a un piccolo laghetto interno. È noto che nei momenti di intense precipitazioni anche dalla Tana può fuoriuscire l'acqua e che, quindi, anche il laghetto interno è collegato alla falda sotterranea che alimenta il Pollone.

Alessandro decide quindi di immergersi nel laghetto interno della Tana per verificare se ci possano essere prosecuzioni oltre il sifone e raggiungere il sistema di grotte che alimenta la sorgente. Percorrendo un'agevole galleria allagata di una sessantina di metri sbucca in un ambiente aereo, un piccolo laghetto circondato da pareti rocciose quasi verticali. Per superare questa difficoltà esplorativa però sarà necessario avere almeno un compagno che si immerga con lui e un'attrezzatura idonea alla risalita della parete rocciosa. Dopo aver verificato, senza successo, se fra le possibili vie asciutte della Tana ci fosse qualche cunicolo che potesse superare il tratto allagato, la squadra sarebbe pronta per la risalita post sifone.

Gianni Guidotti di Firenze insieme a Noferi superano questo tratto nel dicembre del 2023 scoprendo una serie di condotte, cunicoli e gallerie asciutte che si sviluppano all'interno della montagna per quasi un chilometro. L'entusiasmo è grande e tutti gli speleologi non subacquei che avevano nel frattempo partecipato alla organizzazione delle immersioni si prodigano alla ricerca di ingressi esterni per poter raggiungere questi interessanti ambienti sotterranei senza dover essere costretti ad usare bombole e respiratori nelle gelide acque della Tana.

Fino ad ora, nonostante le perlustrazioni sul terreno, gli scavi, i tentativi di ricerca fra interno ed esterno con radio e localizzatori da valanga (ARVA), non è stato ancora possibile aprire un nuovo accesso. Dunque, l'esplorazione è, attualmente, sempre riservata agli speleosub.

Nel punto più lontano dall'ingresso della Tana, nelle zone nuove esplorate nel 2024, è stato raggiunto un altro lago sifone. Attualmente il forte speleosubacqueo lecchese Luigi Casati ha effettuato un'ulteriore immersione in questo lago percorrendo oltre 200 metri di grandi gallerie sommerse che sono ancora in corso di esplorazione.

Questa importante risorgenza drena sicuramente le acque provenienti dal massiccio calcareo della Pania di Corfino oltre che dalle penne di Sassorosso. In questo territorio sono presenti decine di cavità catastate, alcune delle quali superano i cento metri di profondità (Abisso Luigione -175 m). I nuovi ambienti esplorati rappresentano il collettore terminale che drena le acque sotterranee di queste grotte e di numerose altre non ancora conosciute.

LUCCA CANYONING TEAM



NEL CUORE DELL'ACQUA

Ci sono luoghi che si possono scoprire solo seguendo il corso dell'acqua. Ed è lì, tra gole nascoste e pozze cristalline, che è iniziata la nostra avventura. Noi siamo Jiva e Allegra, e abbiamo incontrato il torrentismo nel 2023, durante il corso introduttivo del Lucca Canyoning Team. Da allora, ogni uscita è stata un viaggio dentro e fuori di noi, una scoperta continua di natura selvaggia, emozioni inaspettate e legami autentici.

Il torrentismo ci ha aperto gli occhi su paesaggi che sembrano appartenere a un altro mondo. Incastonati tra pareti di roccia scolpite dal tempo e vegetazione che profuma di avventura, questi luoghi si rivelano solo a chi decide di seguire il corso dell'acqua. Per Jiva, che dell'acqua ha sempre fatto il suo elemento, è stato amore a prima vista. Ricorda il brivido della mia prima discesa: l'acqua gelida, il battito accelerato, il silenzio irreale dopo un salto. "In quei momenti mi sento parte del torrente, in contatto con qualcosa di profondo, ancestrale". Ogni calata è un dialogo con la natura e con sé stessi.

Allo stesso tempo, il torrentismo ci ha insegnato a guardare i nostri limiti negli occhi. Allegra sta imparando ad ascoltare la voce dell'acqua in tutte le sue sfumature: la sua dolcezza nel sussurro dei piccoli ruscelli, la sua accoglienza nelle vasche l'acqua cristallina, la sua potenza quando la portata è più grande. L'acqua le ha fatto vedere parti nuove di sé stessa, che forse non sono limiti ma solo sfaccettature. "Anche quando c'è paura il torrente mi continua a chiamare", e oggi continua a crescere con esso, un passetto alla volta, provando a tradurne la dolcezza nella presenza nel gruppo, l'accoglienza negli abbracci ai suoi compagni, e la forza nella perseveranza e nel rispetto degli ambienti esplorati.

Ma la lezione più profonda è stata forse questa: il torrentismo, nell'essere uno sport di gruppo, è un'esperienza collettiva. Non si scende mai da soli, si allestiscono soste a turno, ci si aiuta, si mette la propria sicurezza nelle mani degli altri, a turno. In questo, il Lucca Canyoning Team è stato per noi un esempio di comunità vera.

Paolo ed Ettore, che hanno fondato il gruppo nel 2020, avevano un sogno semplice: creare un gruppo di amici che scende i torrenti insieme. E possiamo dire che ci sono riusciti. Siamo state accolte fin da subito con pazienza, ironia e attenzione. Ricordiamo le prime uscite, quando eravamo goffe e piene di domande: ogni dubbio è stato ascoltato, ogni insicurezza sostenuta.

Anche oggi, a due anni di distanza, continuiamo a imparare e a dare, in un ciclo che si rinnova con ogni nuova stagione. Il Lucca Canyoning Team accoglie chi arriva, si prende cura di chi rimane e riesce persino ad accettare chi, come noi, preferisce una tisana alla rituale birretta post-forra! Ed è forse anche questo che rende speciale il nostro "noi": un legame che nasce tra le corde e si srotola tra gli abbracci, le calate, e le risate condivise.

In fondo, il torrentismo ci ha insegnato che la bellezza è ovunque: nella discesa di una cascata, nell'incertezza prima di un tuffo, in una mano tesa nel tratto di disarrampicata, nel calore di un gruppo che ti aspetta alla fine del tratto. E noi siamo grate all'acqua, alla roccia e soprattutto alle persone che ci hanno accompagnate fin qui. Verso nuove avventure, un passo – o un tuffo – alla volta.



MTB CAI LUCCA



SULLE ALPI, UNA PASSIONE CHE PEDALA IN QUOTA

Nato nel 2009, il nostro Gruppo MTB ha fatto breccia in un CAI inizialmente scettico verso le due ruote. Ma pedalata dopo pedalata, abbiamo dimostrato che la mountain-bike può essere un modo autentico e rispettoso per vivere la montagna, nel pieno spirito del sodalizio. Il nostro è ciclo escursionismo: silenzioso, consapevole, condiviso. Niente gare, ma fatica genuina, panorami da meritarsi, rispetto dell'ambiente e del prossimo. Muoversi in montagna con lentezza, godendo ogni colpo di pedale.

Tra le proposte più attese del nostro calendario c'è la gita plurigiornaliera alpina, un appuntamento fisso che ci porta ogni anno a esplorare territori spettacolari con la formula che più amiamo: giorni interi di condivisione, bellezza e avventura. Di queste uscite ne abbiamo fatte tante, qui vogliamo solo darvi un assaggio di alcune tra le più belle.

Dalle Alpi Svizzere alla Valle d'Aosta, passando per il "Giro dei Tre Confini", il nostro gruppo ha scalato valichi, affrontato sentieri tecnici e raggiunto luoghi mozzafiato. Nell'Aletsch Arena abbiamo toccato quota 2700m, pedalando (e spesso spingendo!) tra neve, ghiacciai e discese epiche. Sul confine tra Italia, Svizzera e Austria, abbiamo attraversato la vertiginosa gola della Val d'Uina, sospesi su cenge scolpite nella roccia. In Valle d'Aosta, ci siamo cimentati nel celebre "Banzai Trail", con tre giorni tra sculture lignee, miniere dismesse, tornanti e laghi alpini.

Negli anni, queste esperienze ci hanno portato a conoscere luoghi straordinari e a consolidare un gruppo sempre più affiatato. Oltre alle salite impegnative e alle discese mozzafiato, quello che resta sono le risate durante le soste, le foto di vetta, le cene condivise e l'emozione di pedalare in ambienti d'alta quota. È anche grazie a questi momenti che la nostra attività continua a crescere e ad attrarre nuovi appassionati, nel segno dello stare insieme e della passione per la montagna vissuta in sella.



Quest'anno, a luglio, saremo ospiti degli amici del CAI Pinerolo, che nel 2024 abbiamo accolto nella nostra meravigliosa Garfagnana.

Prosegue così un bel gemellaggio tra i gruppi MTB delle nostre Sezioni, che ci porterà per tre giorni a pedalare tra la Val Chisone e la Val di Susa, in Piemonte ovviamente. Inizieremo venerdì 18 luglio con un'uscita serale e cena al loro rifugio "Casa Canada"; sabato affronteremo il Tour dell'Assietta e la cima Ciantiglagna, sfiorando i 3000 metri di quota. Concluderemo domenica al rifugio Selleries, nei pressi del Forte di Fenestrelle. Tre giorni intensi, tra strade militari, sentieri tecnici e panorami che restano nel cuore: la nostra idea di avventura, chiaramente da condividere con amici vecchi e nuovi.

Gruppo MTB



POLLICINO



LA STORIA DEL GRUPPO POLLICINO DEL CAI LUCCA COMINCIA PIÙ DI 16 ANNI FA...



Ad una mamma socia, con due figlie gemelle di 5 anni che la seguivano in montagna, ma non sempre con entusiasmo, venne l'idea di formare un gruppo per coinvolgere i più piccoli tra i 5 e i 9 anni non compresi nella fascia di età dell'Alpinismo giovanile.

Ispirandosi alla ben nota fiaba di Perrault, prese vita il gruppo Pollicino, che ha visto passare oltre un centinaio di bambini diversi in questi anni.

Qualcuno di loro è stato solo di passaggio, altri assidui, veterani. I piccoli soci e non soci vengono accompagnati da almeno un genitore o altro adulto delegato. Questa formula ha riscontrato un'ottima risposta delle famiglie, anche a digiuno di montagna o semplicemente in difficoltà nel coinvolgimento dei bambini, come "la mamma" di cui sopra.

Le proposte spaziano tra tutte le attività sportive che si svolgono in montagna, quindi, prevedono le passeggiate escursionistiche ma anche l'arrampicata, la speleologia, la bicicletta, i pernottamenti ed una simil gestione di rifugio, la costruzione di capanne sulla spiaggia. Per le attività più specifiche, ci si appoggia agli altri gruppi disciplinari per i materiali, le attrezzature e gli accompagnatori di supporto.

Lo spirito è sempre stato quello di avvicinare i bimbi alla montagna in sicurezza, in compagnia di pari, nel rispetto dell'ambiente e incentivando la collaborazione, l'aiuto reciproco e, perchè no, la socializzazione di bambini e famiglie.

Ogni anno vengono svolte dalle 3 alle 6 gite organizzate in modo da favorire la conoscenza dei diversi modi di vivere la montagna ed alimentare le passioni dei nostri giovani soci.

Veronica Radici





SCUOLA CAI LUCCA



CONCLUDERE CON L'ALBA

Continuamente, le richieste di informazioni sul corso di Alpinismo di base (quello per i principianti tanto per capirci) arrivano durante tutto l'anno.

Quando esce la locandina ed il programma, nel giro di pochi giorni arrivano un numero di richieste che superano di gran lunga i posti disponibili.

In occasione del primo corso organizzato dopo il covid abbiamo ricevuto 80 domande, più di 70 le abbiamo ricevute per il successivo ed i posti disponibili sono sempre 12.

Questo ci riempie d'orgoglio essendo la dimostrazione del buon lavoro fatto e segno della fiducia riposta nella nostra Scuola, perché organizzare un buon corso è tutt'altro che facile.

In questi ultimi hanno sì è aggiunta una nuova sfida: l'inverno che non fa l'inverno.

L'alpinismo si fa su roccia ma si fa anche su neve e su ghiaccio.

In Apuane la roccia non manca, ma negli ultimi inverni i fine settimana con la neve buona per ramponare sono stati veramente pochi per non parlare di quelli con il ghiaccio per poter scalare usando le piccozze.

Per il corso di Alpinismo del 2024, sperando in un inverno ragionevole avevamo pensato ad un fine settimana al Rossi ed uno al Lago santo. Poi però l'inverno si è dimenticato ed è andato da un'altra parte.

La neve manca e fa i capricci. Le condizioni sono assurde ed il meteo imprevedibile ci fa impazzire. La voglia di imparare ed andare in montagna è tanta, quella di stare insieme di più.

Quindi che si fa? Semplice: s'improvvisa e per farlo si va a casa nostra: al Mercatello.

In inverno è quasi sempre libero, nessuna prenotazione, nessun impegno basta passare a prendere le chiavi, poi una sosta al supermercato per fare la spesa (giusto per prendere due cosette che basterebbero per un ricevimento di nozze!) e quando si è in 20 intorno ad una tavola la festa è garantita.

al supermercato per fare la spesa (giusto per prendere due cosette che basterebbero per un ricevimento di nozze!) e quando si è in 20 intorno ad una tavola la festa è garantita. Storia dell'alpinismo dopo cena anche se il cibo decisamente abbondante ed il vino non aiutano l'attenzione, ma va bene lo stesso, il messaggio passa. Se fuori è brutto, piove e nella neve si sfonda non si esce: ma che si fa? Si torna a valle? No! Via i tavoli dal salone e si fanno i paranchi. In un delirio di corde, cordini, moschettoni e ferraglia varia, chi da una parte chi dall'altra si ripassano nodi e manovre di ogni tipo.

Resta solo un'ultima questione da risolvere: togliere la ruggine dai ramponi. Bel problema.

Il meteo che dice? Notte serena!

Lo zero termico dov'è? Alto, ma non troppo.

Temperature? Basse di primo mattino, poi scalda.

Va bene, proviamo, magari siamo fortunati.

Tutti a letto presto perché domani la sveglia è alle 3:00.

Dove andiamo? A scalare un 4000?

No, andiamo a vedere l'alba dall'Alpe delle Tre Potenze.

E così abbiamo fatto.

Il sole in realtà ci saluta che siamo sulla Femminamorta, ma poco importa. La vista è magnifica, la giornata stupenda e la neve indurita dal lieve rigelo notturno scricchiola sotto i ramponi. I versanti a nord ci permettono di far pratica.

Salita, discesa, traverso, ancora salita, di nuovo discesa: si cerca di sfruttare al meglio quello che abbiamo ed il poco tempo a disposizione, prima che il caldo del giorno trasformi nuovamente la neve.

Ce l'abbiamo fatta e rientrati al Mercatello, in giro si vede solo gente felice.

Il corso si è concluso, con un'alba.

Pietro Del Frate

SENTIERISTICA



FACCIAMOCI DELLE DOMANDE ...E DIAMOCI DELLE RISPOSTE

D. *Nel 2025, nell'era dell'intelligenza artificiale, dei social media, del proliferare di applicazioni per il trekking, la domanda che ci si pone è se abbia ancora senso indicare i sentieri con segni tangibili e visibili.*

R. Certamente sì ! È vero che il mondo è diventato più interrelato, globalizzato, che tutto è alla portata di tutti ma ciò non toglie che la sentieristica continui a garantire la sicurezza e anche la protezione e la tutela dell'ambiente in cui viviamo. Qui sta la sua importanza.

D. *Sicurezza? Protezione? Tutela ambientale?*

R. Sicurezza: le applicazioni (app), pur valide che siano, sono comunque legate a fattori che possono mostrarsi ingannevoli a chi se ne affida. Semplicemente pensiamo alla durata di una batteria del cellulare oppure ai dati inseriti che non sempre sono aggiornati o corrispondono alla realtà. Anche strumenti più che validi come GeoResQ del CAI/Soccorso Alpino possono non essere in grado di ricevere dal satellite in modo sufficientemente preciso per garantire la nostra sicurezza. Altro limite sta nel fatto che molte app non siano dotate di mappe digitali offline: in una zona con copertura labile o assente, l'applicazione non funzionerà ed avremo uno schermo bianco, senza alcuna indicazione. Capita non raramente di incontrare escursionisti indirizzati fuori sentiero dal loro "navigatore", quindi su tracce improvvisate e potenzialmente in pericolo.

Perché parlo anche di tutela e protezione ambientale? Tutela significa interesse a non abbandonare del tutto luoghi ormai non più di uso quotidiano, ma che un tempo popolavano la montagna, la rendevano viva e la "manutenevano".

Si pensi ai boschi di castagni e ai relativi metati, boschi adesso in abbandono e soggetti a frequenti crolli di alberi e smottamenti, o ad antichi mulini lungo i corsi d'acqua, i loro ponti, le case oramai ruderi. Tutti luoghi che accompagnano i nostri sentieri e che li rendono ancora più preziosi.

Si potrebbe pensare al sentiero come una "ferita" aperta sul territorio montano dal passaggio a piedi e non solo dei frequentatori della montagna ma la ferita diverrebbe effettivamente tale se ognuno fosse libero di percorrere in lungo e largo ambienti che invece vanno protetti. Dirigere il passaggio in punti precisi e ragionati è anche modo di preservare l'ecosistema e tutelare la biodiversità, sempre più a rischio.

D. *Quindi chi fa manutenzione per il CAI non lo fa solo per il vantaggio dei soci?*

R. Certamente no. Chi fa volontariato con noi sceglie, in primis, di fare qualcosa per gli altri, per i frequentatori della montagna, oltre che per la montagna stessa. In questi ultimi anni gli escursionisti sono stati soprattutto non-soci CAI, ancorché appassionati, ma anche neofiti e curiosi: questi ultimi, in stragrande maggioranza, affidatisi spesso a relazioni comparse in rete, ad applicazioni, a post degli amici.

E poi non si tratta di "lavoro" nel senso comune: soldi non se ne vedono (ma si è assicurati in quanto attività sociale regolarmente riconosciuta e sovente rimborsati per i viaggi di avvicinamento ai luoghi su cui operare) ma forse è anche per questo che chi fa volontariato con noi sente, piano piano, la necessità di un impegno arricchente e soddisfacente e così facendo rende il sentiero un poco suo.

Simone Nannizi

TAM



La recente nascita della commissione TAM nella nostra sezione grazie alla nomina di due operatori regionali (ORTAM) è servita da stimolo per creare un gruppo di lavoro nella nostra sezione. La sua costituzione è fondamentale per testimoniare il profondo legame del CAI con un territorio così ricco di biodiversità, sia floreale (l'aquilegia, il bellissimo astranzio delle Apuane, la silene, la centaurea montis Borlae, ecc.) che animale (il lupo, l'aquila reale, il gracchio corallino divenuto simbolo delle Alpi Apuane, l'arvicola delle nevi, il tritone alpestre apuano e fra gli insetti la nebbia apuana). Grazie alla tutela offerta dall'area protetta, questa biodiversità è aumentata negli ultimi anni.

Montagne che, dopo anni di escursioni, riescono ancora a sorprenderci, regalandoci un angolo nascosto, un gioiello che finora era rimasto celato, dove ogni sentiero che porta a una vetta è un'esperienza completamente diversa: cambiano i panorami, i colori, i profumi e le difficoltà da affrontare (si va dai sentieri adatti alle famiglie, all'escursionismo, alla MTB, all'alpinismo).

Purtroppo, le Alpi Apuane sono immerse in un territorio tormentato, che subisce da anni uno sfruttamento e un depauperamento selvaggio, con profitti per pochi e danni paesaggistici e ambientali per tutti. Stiamo parlando delle cave di marmo ma anche dell'inquinamento correlato delle falde acquifere dovuto alla marmettola (lo scarto della lavorazione del marmo) e del suo deposito massivo nei torrenti. La marmettola è nociva per la fauna ittica e, inoltre, impermeabilizza il letto del fiume e accumulandosi favorisce gli straripamenti in caso di forti piogge.

La cava, così come il Nulla del libro di Michael Ende, è una forza devastante che cancella ogni cosa, simbolo della perdita di speranza, immaginazione e senso di meraviglia. Ma non siamo nel regno di Fantasia, siamo nel magico mondo del Parco delle Alpi Apuane: è una Storia Infinita, una difficile ricerca di equilibrio fra escursionismo ed estrattivismo.

Le Apuane sono Alpi mutate: dagli eventi geologici e dagli eventi atmosferici (terremoti e alluvioni) ma anche dall'uomo, dagli eventi storici (attraversate dalla Linea Gotica), e peculiarmente, dall'estrattivismo.

Estrattivismo: modello economico che prevede l'estrazione intensiva di una specifica risorsa allo scopo di commercializzarla nei mercati globali a discapito non solo dell'ambiente ma anche delle comunità locali in quanto pochissima ricchezza viene riversata sul territorio in termini di lavoro e benessere.

Anche l'Appennino Tosco Emiliano non è immune da problematiche ambientali. Il progetto per la costruzione di una nuova seggiovia nel comprensorio di Corno alle Scale, in vicinanza del lago Scaffaiolo, minaccia tutto il fragile ecosistema; oltretutto questo avviene in un contesto temporale dove gli effetti dei cambiamenti climatici sono sotto gli occhi di tutti e anche solo il buon senso direbbe di investire in altro modo soldi pubblici (ndr).

Il CAI con le sue attività promuove non solo attività fisica (arrampicata, MTB, escursionismo, alpinismo, speleologia, torrentismo) ma anche, e direi soprattutto, la crescita personale attraverso la conoscenza del territorio, la sicurezza, l'amore per l'ambiente montano. Di questo fa da collante l'attività del gruppo TAM. La montagna va conosciuta, rispettata e, scusate il gioco di parole, amata: montagna, Ti AMo.

Andrea Simi

LO SAPEVI CHE...?

ALIMENTAZIONE E ATTIVITÀ IN MONTAGNA: MANGIARE BENE PER DARE IL MASSIMO!

Affrontare la montagna, in qualsiasi sua forma, escursionismo, trekking, arrampicata, alpinismo, mountain bike o sci, richiede al nostro organismo un impegno fisico e mentale superiore alla norma. L'alimentazione gioca un ruolo fondamentale sia nella preparazione, quando si tratta di uscite impegnative, che nella resa durante l'attività. Conoscere i principi nutritivi di base aiuta a migliorare resistenza, lucidità e recupero. Alimentarsi in modo corretto è quindi un fattore fondamentale per sostenere lo sforzo, prevenire cali di energia e ridurre il rischio di infortuni.

Vediamo quindi in primis le basi teoriche dell'alimentazione utile a chi pratica sport di montagna e alcuni consigli pratici per affrontare ogni attività con energia, concentrazione e sicurezza.

1. I macronutrienti: cosa sono e come il nostro corpo li utilizza prima, durante e dopo lo sport

Ogni alimento che consumiamo contiene tre grandi categorie di nutrienti, detti macronutrienti: carboidrati, grassi e proteine. I carboidrati, altrimenti detti zuccheri (complessi e semplici), sono la principale fonte di energia per attività aerobiche e prolungate. Si trovano in pane, pasta, riso, cereali, frutta, miele, barrette energetiche. Durante uno sforzo fisico intenso, i muscoli usano il glicogeno, una forma di riserva di zucchero muscolare. Se non si consumano e reintegrano i carboidrati durante l'attività, si rischiano stanchezza, cali di concentrazione e crampi.

I grassi o lipidi forniscono energia a rilascio lento, ideale per attività molto lunghe o poco intense. Frutta secca, semi, cioccolato fondente e alcuni formaggi sono ottime fonti. Un grammo di grassi fornisce più del doppio delle calorie dei carboidrati, ma viene metabolizzato molto più lentamente. Utile nelle attività di durata come trekking di più giorni o scialpinismo.

Le proteine sono fondamentali per riparare e costruire i tessuti muscolari. Non sono una fonte primaria di energia, ma diventano cruciali nella fase di recupero. Carni magre, pesce, legumi, latticini, uova e frutta secca sono fonti eccellenti.

2. Micronutrienti: piccoli ma indispensabili

Anche se non forniscono calorie, vitamine e sali minerali sono essenziali per il buon funzionamento del nostro corpo sia in condizione di riposo che di sforzo fisico. Magnesio e potassio, ad esempio, aiutano a prevenire i crampi e supportano la contrazione muscolare. Il ferro è vitale per il trasporto dell'ossigeno: una sua carenza può causare affaticamento precoce, soprattutto in alta quota.

Le vitamine del gruppo B sono coinvolte nella produzione di energia. La vitamina C rafforza il sistema immunitario, combatte i radicali liberi causati dallo stress fisico e favorisce l'assorbimento del ferro.

Una dieta varia, ricca di vegetali e frutta scelti secondo stagionalità, legumi e cereali integrali garantisce un buon apporto di micronutrienti. In periodi di attività intensa o quando è molto caldo, può essere utile un multivitaminico leggero o un'integrazione di sali.

3. Idratazione: fondamentale ma spesso trascurata

In montagna si tende a bere meno di quanto si dovrebbe, soprattutto in inverno, quando la sete si percepisce meno. Tuttavia, la perdita di liquidi avviene costantemente, attraverso sudore, respirazione e urine. Anche una disidratazione del 2% può ridurre notevolmente le prestazioni fisiche e mentali. Si consiglia di bere almeno mezzo litro d'acqua ogni ora di attività, anche a piccoli sorsi. In caso di attività prolungata o clima caldo, è utile integrare con sali minerali (sodio, potassio, magnesio). Le bevande troppo zuccherate o fredde possono rallentare l'assorbimento dell'acqua. Fondamentale è anche la reintegrazione dei liquidi post-attività, per cui è consigliabile bere almeno un litro di acqua nelle poche ore successive all'attività.

4. L'alimentazione in montagna nella pratica: strategie per affrontare le diverse attività

Ogni disciplina di montagna ha caratteristiche specifiche in termini di durata, intensità e condizioni ambientali.





Escursionismo e trekking

Camminare per ore, con dislivello e zaino in spalla, richiede resistenza continua e un buon equilibrio energetico. La colazione dovrà essere abbondante ma digeribile.

Esempio: pane integrale con miele o marmellata, yogurt, frutta fresca o secca.

Durante l'escursione è consigliabile consumare snack ogni 60–90 minuti (a seconda dell'intensità dello sforzo) a base principalmente di carboidrati: barrette, fichi/albicocche secche, datteri e noci, crackers, gallette, mix di frutta secca e disidratata, piccoli panini dolci per lo spuntino o salati per il pranzo, banana o altra frutta zuccherina. Portare almeno 2 litri d'acqua, soprattutto in estate.

Cena (in rifugio o bivacco): abbondante e nutriente, con carboidrati e proteine (pasta con legumi o riso con uova e verdure, carne o pesce con contorno e pane).



Alpinismo e arrampicata

Questi sport richiedono forza esplosiva, concentrazione mentale e, a volte, capacità di affrontare il freddo. Nell'arrampicata sportiva, mangiare troppo può appesantire. Meglio piccoli spuntini: frutta essiccata, una banana, crackers, gallette, qualche quadratino di cioccolato fondente 50%, panini morbidi con marmellata. In alpinismo, l'altitudine riduce l'appetito. È comunque utile portare cibi calorici, facilmente digeribili e resistenti al freddo: di nuovo cioccolato fondente, barrette, crackers salati, minestrone o risi liofilizzati se si tratta di un'uscita di più giorni.

Mountain bike

Questa attività richiede sforzo intenso, spesso su terreni tecnici, con salite impegnative. Serve energia rapida e continua e concentrazione.

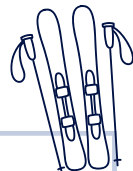
La colazione dovrà essere ricca in carboidrati a lento rilascio e con un po' di proteine: ad esempio fiocchi d'avena, frutta, yogurt.

Durante l'attività è importante mangiare ogni ora, soprattutto se la pedalata dura oltre 2 ore e c'è un buon dislivello: barrette, gel, banane, datteri, crostatine o panini.

Bere regolarmente, 500–700 ml/ora, soprattutto in estate, preferibilmente a piccoli sorsi (ottima la sacca).

Meglio alternare solo acqua ed acqua e sali.

Dopo: una bevanda contenente carboidrati e proteine (latte, banana e cacao) oppure uno spuntino completo (yogurt greco, biscotti o cereali) aiuta il recupero.



Sci e scialpinismo

Il freddo aumenta il consumo calorico anche a riposo. In quota, il corpo lavora per produrre calore, oltre che per muoversi.

Bevande calde (tè con miele, tisane) e zuppe istantanee sono utili per l'idratazione e contro il freddo, pane e 2-3 cubetti di formaggio stagionato sono un esempio di come possiamo reintegrare carboidrati e sali e gel, frutta disidratata o cioccolata sono sempre alternative utili e pratiche per gli snack. Evitare cibi troppo secchi che richiedono molta acqua per essere digeriti. Gli spuntini dovrebbero essere piccoli ma frequenti: meglio 5 pause brevi che una sola lunga con spuntino abbondante.

Consigli generali per tutte le attività

- Testare prima gli alimenti, durante gli allenamenti o nelle uscite brevi: prova gli snack e le bevande che userai. Alcuni cibi ottimi sulla carta possono risultare indigesti sul campo a livello soggettivo.

- Preparare razioni di emergenza: sempre utile avere con sé una barretta extra, anche se non pensi di usarla.

- Limitare gli zuccheri semplici: non tutto il "dolce" è utile.

Troppi zuccheri causano picchi glicemici e cali di energia.

Consuma sempre alimenti complessi e non ad esempio solo miele o acqua zuccherata.

- Scegliere cibi "funzionali": leggeri, resistenti a caldo/freddo, compatti e facili da aprire con i guanti in caso di attività invernali.

- Non trascurare il recupero: i 30 minuti successivi all'attività sono ideali per reintegrare acqua, carboidrati e proteine. Un piccolo pasto completo aiuta a ridurre i dolori muscolari il giorno dopo.

- In caso di bivacchi o uscite di più giorni, pianifica con attenzione le scorte, prevedendo varietà e facilità di preparazione e soprattutto le fonti di acqua potabile sul percorso!



Affrontare la montagna con la giusta energia e concentrazione è una forma di rispetto verso sé stessi e verso l'ambiente che si attraversa. Mangiare bene non significa solo "non avere fame", ma nutrire muscoli, corpo e mente. Ogni escursione, ogni vetta e ogni sentiero diventano più sicuri e piacevoli se il corpo riceve ciò di cui ha bisogno. Ricordiamoci che la prevenzione inizia anche dalla borraccia e dallo zaino: l'alimentazione e la corretta idratazione sono parte integrante della preparazione di ogni uscita.

Beatrice Francioni

LA FALESIA DI VECCHIANO: PASSATO, PRESENTE E FUTURO DI UN PATRIMONIO DELLA SCALATA IN TOSCANA

1- IL PASSATO

La falesia nota universalmente al mondo degli arrampicatori come 'Vecchiano' sorge in località Avane, in bella posizione sulla sponda destra del Serchio, in un contesto solare e ricco di oliveti che anche il recente incendio del settembre 2018 non è riuscito ad intaccare. Orograficamente rappresenta la propaggine finale delle Alpi Apuane; dalla sponda opposta del Serchio si trovano i Monti Pisani con cui Vecchiano condivide clima e vegetazione. La frequentazione alpinistica della falesia risale agli anni '60, a memoria degli arrampicatori di maggiore vissuto; in questo primo periodo la frequentazione è esplorativa e non sistematica, salendo itinerari facili come preparazione a salite in ambiente alpino con raro uso di chiodi e con discesa a piedi dai numerosi sentieri.

Il potenziale della falesia comincia a rivelarsi solo negli anni '70; i primi corsi roccia organizzati dalla Scuola Alpi Apuane di Pisa risalgono proprio al 1971. Tra gli anni '70 e i primissimi anni '80 comincia l'esplorazione sistematica del comprensorio e vengono tracciati i primi impegnativi itinerari di uno o due tiri, con chiodatura fissa in loco e uso regolare della progressione artificiale. Con l'avvento dell'arrampicata libera e delle scarpette 'moderne' Vecchiano diventa il terreno perfetto per la nuova generazione che spinge le difficoltà superate in libera dal classico sesto e A0 al moderno 6c con puntate sporadiche verso il 7a. Nel 1980 Luca Dini, nella prima recensione sistematica delle vie della 'palestra' per la rivista 'Alpi Apuane' del CAI Lucca, individuava nello Spigolo del Termometro (itinerario attualmente valutato 6c+) la sfida per i liberisti del momento... e nella valle dei porci si contavano allora solo 9 itinerari.

Il vero grande sviluppo dell'arrampicata sportiva sulle pareti rocciose di Vecchiano si colloca tra la metà degli anni '80 e gli anni '90. A livello mondiale è questo il periodo in cui l'arrampicata sportiva va assumendo le caratteristiche che ancora oggi conserva: ricerca della prestazione sportiva con margine di sicurezza garantito da ancoraggi solidi, discesa utilizzando apposite tecniche su ancoraggi fissi e non a piedi come avveniva nell'età pionieristica ed esplorativa. Nel 1991 con seconda edizione nel 1994 Paolo Bianchini pubblica la prima vera guida monografica della falesia.

2 - IL PRESENTE

Il patrimonio di itinerari tracciati sulle pareti della falesia nota come Vecchiano Classica (circa 160 vie nel 1994) non ha subito sostanziali modifiche: è stato invece imponente il lavoro di manutenzione che periodicamente queste pareti hanno richiesto. Gli ancoraggi in parete subiscono un naturale processo di invecchiamento dovuto al passare del tempo e all'usura imposta dagli agenti atmosferici; a tutto questo va aggiunto l'enorme miglioramento tecnico avvenuto nel corso degli anni che ha portato a individuare come critiche e obsolete alcune tipologie di protezioni diffuse nei primi anni di pratica dell'attività.

Dagli anni '90 ad oggi l'arrampicata ha vissuto un percorso di enorme evoluzione con una vera e propria esplosione negli ultimi anni post pandemici. Da attività per pochi la scalata si è progressivamente diffusa soprattutto grazie alle palestre di arrampicata indoor; a marzo 2025 sono attive ben due grandi palestre sul territorio limitrofo: Pisa (palestra Climbo) e Lucca (palestra Farm). Pur essendosi verificata una netta specializzazione (non tutti i praticanti indoor hanno interesse per la scalata in ambiente) le falesie

vengono regolarmente prese d'assalto da moltitudini di neofiti spesso privi delle nozioni di sicurezza di base. Questo ha portato le Scuole CAI a intensificare la loro offerta formativa (corsi, stage) e a intervenire, dove possibile, per risolvere alcune situazioni di pericolo dovute ad ancoraggi obsoleti, operando come figure qualificate e sotto la continua supervisione dei professionisti del settore (Guide Alpine) ma sempre in regime di totale volontariato. La riattrezzatura secondo le attuali linee guida di un itinerario, condotta da personale volontario ma con opportuna formazione e sotto la supervisione delle guide alpine operanti sul territorio, può avere un costo che varia dalle 50 alle 120 euro a seconda dello sviluppo e della tipologia di materiali utilizzati. I costi per tali interventi sono sino ad ora stati sostenuti tramite collette di autofinanziamento e piccoli sostegni dalle scuole CAI.

In parallelo a questo oneroso lavoro di manutenzione del patrimonio di itinerari storici è avvenuta negli ultimi anni una sistematica esplorazione delle pareti minori del comprensorio; sono nati così nuovi itinerari sulle pareti rivolte verso Filettole ma soprattutto sui bei pilastri sovrastanti via del Paduletto.

VECCHIANOLe arrampicate della Baccanella
e dintorni

PAOLO BIANCHINI & C.

VECCHIANO
(LOCALITÀ BACCANELLA)**3 - QUALE FUTURO?****TUTELA AMBIENTALE**

L'ambiente in cui ci muoviamo, sia esso una roccia, un bosco, un oliveto o un sentiero devono essere conosciuti, rispettati, protetti. Le attività sportive promosse dal CAI, siano gite o corsi, hanno sempre come fondamento la conoscenza e il rispetto dell'ambiente. Fondamentale la formazione offerta dal TAM, il gruppo per la Tutela dell'ambiente montano, che si affianca a quella tecnica offerta dalle scuole. L'arrampicata in quest'ottica rappresenta un'attività sportiva che favorisce l'educazione ambientale con un impatto estremamente ridotto, soprattutto se paragonato ad altri sport che richiedono interventi diretti sulla morfologia del territorio e infrastrutture dedicate.

IL VALORE SOCIALE E UMANO DELL'ARRAMPICATA

L'arrampicata sportiva deve la sua crescente popolarità a una molteplicità di fattori. Rispetto a molte altre attività favorisce il lavoro su se stessi sia in senso interiore che fisico tramite il percorso di crescita che induce nel praticante. È soprattutto però nel rapporto con l'altro che l'arrampicata assume una forte valenza sociale: come attività di coppia (cordata) o gruppo essa favorisce nei praticanti lo sviluppo del rispetto e della fiducia nell'altro. La falesia di Vecchiano data la sua vicinanza ha permesso di aprire il mondo dell'arrampicata a giovani di ogni estrazione sociale tramite i progetti CAI Scuola e i rapporti con UNIPi e ai percorsi di MONTAGNATERAPIA rivolti a giovani con disabilità che tramite l'esperienza della scalata con istruttori qualificati hanno potuto lavorare su se stessi e sulle proprie consapevolezza. L'arrampicata non ha limiti di sesso né di età: non è raro vedere sulle rocce della falesia adolescenti, anziani, adulti che assieme si mettono in gioco in un clima di amicizia e rispetto reciproco.

Un aumento dell'afflusso su una zona già così antropizzata però espone sicuramente a delle criticità.

Noi, scuole CAI e frequentatori storici del sito, stiamo lavorando per la manutenzione dello stesso e per l'educazione dei nuovi frequentatori. La gestione delle deiezioni, dei cani e del vociare DEVONO tenere in considerazione il massimo rispetto del luogo, degli altri frequentatori e delle proprietà private confinanti

Enrico Tomasin



VIENI A VIVERE LA MONTAGNA INSIEME A NOI!



LE PAGINE DEL TEMPO



PREFAZIONE

Spesso, troppo spesso, siamo portati a pensare che all'interno del CAI molte attività, gruppi e regolamenti siano semplicemente il risultato di tradizioni consolidate che ci sono sempre state. Ma non è affatto così. Il nostro presente è frutto della nostra storia; una lunga storia resa possibile dal contributo di molti soci spesso passato inosservato e quindi sconosciuto ai più. Ogni azione, grande o piccola, giusta o criticabile, ha avuto un ruolo nel far crescere la nostra sezione, rendendola ciò che è oggi. La determinazione di alcuni soci, le loro competenze, la passione per certi valori e, soprattutto, la capacità di andare avanti nonostante le incertezze e le critiche, che sono sempre esistite e sempre esisteranno, sono stati gli elementi che hanno permesso la nascita di attività oggi fondamentali sia nel CAI che nella nostra sezione. Il libro della sezione, che sarà a breve pubblicato, rappresenterà una testimonianza storica indispensabile, ma le testimonianze dirette di alcuni protagonisti della nostra sezione offriranno anche un'opportunità per conoscere più a fondo attività sezionali importanti, attività personali o istituzionali dei soci e l'impatto che hanno avuto per la sezione e per il CAI in generale.

Un personaggio storico che conosce bene la nostra sezione fin dall'inizio, Aristide Bruni, con il suo simpatico autoritratto, ci guiderà simbolicamente nelle ricostruzioni e storie presenti in questa rubrica.



NEL CAI DA UNA VITA, UNA VITA PER IL CAI

Durante l'ultima assemblea abbiamo reso omaggio a quei soci che da oltre 60 anni condividono con noi il cammino nella nostra sezione. Tra questi, il più "anziano" per anni di iscrizione è **Marcello Pesi**, che vanta ben **68 anni di appartenenza al CAI**. Una vita intera!

Mi sembra giusto iniziare questo percorso di conoscenza e approfondimento del nostro patrimonio umano proprio da lui. L'attività alpinistica e speleologica di Marcello si è sempre intrecciata con l'impegno profuso nei numerosi incarichi a livello locale, regionale e nazionale. Una dedizione esemplare, sostenuta da una passione instancabile presente anche oggi.

La sua storia è già raccontata in diversi libri, ma con questa breve intervista vogliamo solo ripercorrere, attraverso le sue parole, alcune tappe significative del suo percorso personale e nel CAI e riproporvele.



parete N.E. Pania Secca

D: 1957... l'anno della tua iscrizione al CAI di Lucca. Come è cominciato tutto?

R: Da ragazzo amavo camminare sulle colline lucchesi con un gruppo di amici. Un giorno acquistai un manuale di montagna che spiegava come fare i nodi, le tecniche base per l'escursionismo e le prime nozioni di arrampicata. Ne rimasi affascinato, e trasmisi subito quell'entusiasmo agli altri.

Fu decisiva l'amicizia con Francesconi e Annibale Simonetti, che già praticavano l'arrampicata. Mi unii a loro, assieme ai miei amici, nelle prime uscite in montagna andando con le loro moto, con zaini pesanti che loro tenevano davanti sul serbatoio, noi dietro le spalle. Mentre loro salivano le pareti noi facevamo escursioni.

Eravamo molto allenati e, su suggerimento di questi amici, il presidente della sezione CAI iscrisse me assieme al Ciuffi e lo Strambi, a un campionato di marcia a staffetta in Media Valle. I contatti con il CAI erano presi.

Poi fu Piero Bertini, segretario della sezione, a coinvolgermi davvero: mi invitò a entrare nel CAI, mi trasmise la passione per la sentieristica e mi fece provare le prime arrampicate. Da lì iniziò tutto.

D: Molti degli itinerari invernali che hai aperto nelle Apuane e in Appennino sono ancora oggi considerate vie classiche impegnative. Quali sono state le tue tappe alpinistiche?

R: Tutto iniziò il 5 maggio 1957, con la mia prima gita ufficiale col CAI. Volevo conoscere a fondo le "mie" montagne. Nel 1960, insieme a C. Zappelli e A. Simonetti, salimmo lo spigolo del Monte Roccandagia, poi vennero le prime uscite in Dolomiti.

Nel 1961, la mia prima volta sul Monte Bianco: salita in solitaria al Dente del Gigante. L'attività invernale mi ha sempre affascinato: nel 1963, con Roberto Da Porto, realizzammo la prima salita invernale della parete NE della Pania Secca, ancora oggi considerata una salita impegnativa.

Nel 1964 nasce a Lucca il Gruppo Roccatori Lucchesi, di cui feci parte con amici come Pollastrini e Da Porto. Il gemellaggio della sezione di Lucca con Schongau (Alpi Bavaresi) ci permise di arrampicare anche all'estero e far conoscere, l'anno successivo, le Apuane ai nostri amici tedeschi.

Ricordo con piacere anche la salita invernale alla NE del Monte Rondinaio nel 1969, e poco dopo quella al Rondinaio Lombardo, per l'epoca salite ardite.

Sempre nel '69 la sezione organizzò il primo corso di roccia, diretto dalla guida alpina Milea di Querceta, al quale partecipai.

Il CAI Lucca era molto attivo e nel 1976 organizzò una spedizione in Bolivia, guidata da C. Zappelli. Al ritorno tenemmo una serata al Teatro del Giglio, con il tutto esaurito e l'entusiasmo della cittadinanza.

Nel 1980 andammo in Corsica con la Scuola di Alpinismo per una serie di salite esplorative in un terreno selvaggio.

Una delle cose che ricordo con più orgoglio è la conduzione della trasmissione radiofonica Spazio Montagna su Radio Lucca, iniziata nel 1980, che ha fatto conoscere il CAI e la montagna a tutta la città. Ho avuto l'onore di ospitare anche Messner e Manolo.



CONTINUO...

D: Anche la speleologia ha avuto un ruolo importante nel tuo percorso...

R: Appena entrato nel CAI, ho sentito il desiderio di esplorare la montagna in tutte le sue forme. Nel 1960 partecipai alla mia prima uscita speleologica alla Buca delle Fate, a San Giuliano Terme. All'epoca, con le scalette metalliche, spesso autocostruite, ogni risalita era un'avventura.

Nel 1965 partecipai all'esplorazione della Voragine del Poggione (poi Abisso Marcel Loubens), arrivando a -350 metri. Fu la moglie del Verole (proprietario della grotta del vento) a segnalare l'imbocco nel rio Ritrogoli.

Nello stesso anno, noi del Gruppo Speleologico Lucchese con lo Speleo Club di Roma si effettuò la terza discesa al fondo all'Antro del Corchia, con grande eco mediatico.

Nel 1970 partecipai alla prima spedizione italiana all'Abisso Berger (-1120 m), con lo Speleo Club Roma e di Firenze: la seconda discesa italiana al fondo. Con me c'era anche Mario Nottoli, tecnico radio.

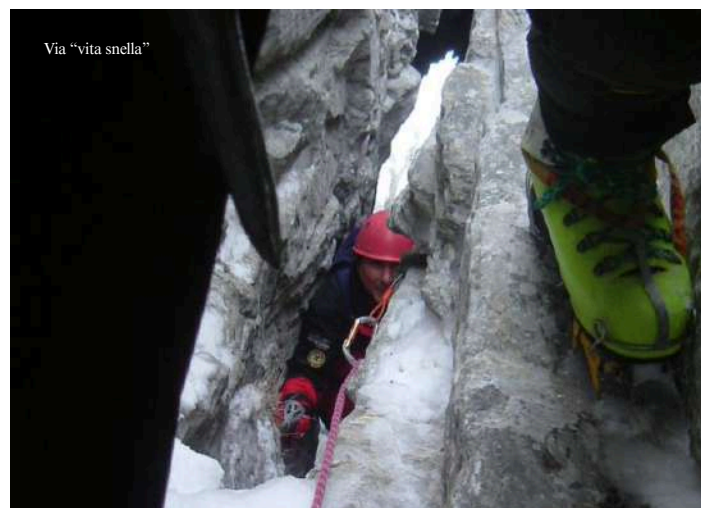
D: Hai avuto un ruolo importante anche nel Soccorso Alpino e Speleologico

R: Entrai nel Soccorso Alpino nel 1965 per la mia esperienza alpinistica. L'anno dopo nacque il Soccorso Speleologico Nazionale in seno al Soccorso Alpino Nazionale; a livello regionale vennero istituite due squadre, Firenze e Lucca e io divenni responsabile della squadra di Lucca, attiva sulle Apuane e in Appennino Tosco-Emiliano. Rimasi in carica fino al 1975.

Nel 1981, con CAI e Soccorso Alpino, partecipammo ai soccorsi in Irpinia, dopo il disastroso terremoto, per ben 20 giorni consecutivi.

Nel 1987 fui eletto responsabile del Soccorso Alpino di Lucca, succedendo a Malfatti (al quale dedicammo, l'anno dopo, la ferrata al Monte Sumbra).

Nel 1991 divenni vice delegato regionale. Mi sono ritirato nel 2010, per lasciare spazio alle nuove generazioni, e nel 2013 ho ricevuto la nomina di Soccorritore Emerito.



Via "vita snella"



Via ""compagni di merende""

D: La sentieristica è un'altra colonna portante della tua attività nel CAI

R: Tutto partì da Piero Bertini, che mi trasmise la passione per i sentieri. Nel 1966 entrai nel direttivo della sezione come responsabile della sentieristica, con Giampiero Landucci.

Nel 1982 partecipammo a un convegno nazionale sul volontariato, qui a Lucca, dove emerse l'importanza della rete sentieristica.

L'anno dopo, per lavoro, ho contribuito alla realizzazione del GT Garfagnana, ideato da Bruno Giovannetti: un progetto di grande successo a livello turistico ideato per valorizzare il territorio montano.

Ho seguito da vicino l'evoluzione della sentieristica nel CAI fino a diventare nel 2006 Responsabile Regionale per la Toscana.

Nel 2009 ero a Lucca come responsabile della Commissione Sentieri, e l'anno dopo fui eletto Responsabile a livello regionale. Con questo incarico ho organizzato numerosi corsi di sentieristica e curato la pubblicazione di una dispensa tecnica (2013).

Ancora oggi sono sempre sui sentieri: la manutenzione è fondamentale per la sicurezza, per il turismo sostenibile e per la visibilità del CAI.

I sentieri e i rifugi sono un servizio pubblico, e come tale devono essere valorizzati e mantenuti: non servono solo ai soci, ma a tutti coloro che amano la montagna.

Intervista di Bruno Barsuglia a Marcello Pesi

QUANDO NEVICAVA DAVVERO...

UN VECCHIO RACCONTO DI FALIERO MACARINI

(ANNO 1968)



CLUB ALPINO
ITALIANO

le alpi apuane

Bede: Lucca - Cortile Carrara n. 18

Stampato nella Tipografia E. GARDINI - Lucca

NOTIZIARIO DELLA SEZIONE DI LUCCA
DEL CLUB ALPINO ITALIANO

Spedizione in abbon. postale - Gruppo IV

ANNO IV - N. 2

MAGGIO 1968

I NOSTRI RIFUGI

— 6 —

STORIA DI UN PALO

Sembrirebbe quasi un assalto a un « 8000 » invece è soltanto un tentativo a più riprese da parte di varie persone di arrivare al rifugio Pania. Per cominciare dal principio bisogna parlare di una certa pala da neve che stà nel portico del rifugio e nei mesi invernali serve a spalare la neve dalla porta e dalle finestre. Questa pala fino a ottobre inoltrato era rimasta perfettamente in ordine poi un giorno fu trovata con il manico rotto; si comprò un nuovo manico e dopo averlo tagliato a misura fu messo in sezione per portarlo al rifugio.

La mattina del 10 dicembre comincia la storia; il palo parte da Lucca con Carlo Bertoli diretto al Piglionico ma a Sesto di Moriano comincia a nevicare, sul sentiero ci sono 15 centimetri di neve fresca e il palo non esce neanche di macchina. Il 26 dicembre è la volta di G.P. Landucci ma neanche a farlo a posta ricomincia a nevicare; questa volta sono 50 centimetri e i faggi sono tutti piegati, dopo 300 metri di sentiero torna indietro. Il 31 dicembre ci provo io con Piero Bertini, si parte dall'Alpe di S. Antonio perché arrivare al Piglionico in macchina è impossibile, il sentiero invaso dai faggi è impraticabile e quando si raggiunge il punto toccato da Giampiero sono le 14 dopo poco comincia a nevicare e per la terza volta il palo torna a Lucca.

Il 14 gennaio ci vorrei riprovare io con Paolo Sardas

ma al mattino alle 6 il termometro a Lucca segna — 10, noi andiamo a Foce di Mosceta ma del palo è meglio non parlarne. Ancora una volta il palo parte con Giampiero ma non arriva a destinazione per il cattivo tempo. Nuova prova il 29 febbraio; partenza alle 13 da Lucca per arrivare al rifugio verso sera e pernottarvi. Sappiamo che il sentiero dal Piglionico è impraticabile e allora passeremo da Isola Santa e dalla Borra di Canala. Paolo Sardas e Marileno Dianda prendono regolarmente il pullman; io che ho il manico della pala naturalmente non faccio in tempo e devo fare il viaggio a bordo di un camion di una ditta di esplosivi diretto alle cave della Henraux. Arrivo prima io in autostop che loro in pullman; comunque alle 17, dopo aver fatto uno spuntino, siamo a Col di Favilla; poco dopo comincia la neve che ci farà rallentare alquanto. Ci mettiamo i ramponi e cominciamo a risalire faticosamente Borra di Canala.

Quando è buio siamo arrivati e ci vorrà un buon quarto d'ora per aprire il rifugio: così finalmente, alle 20,30 la pala da neve ha il suo manico nuovo. Il giorno seguente andiamo sulla Pania della Croce e scendiamo da Vergemoli. Tre giorni dopo una comitiva raggiunge il rifugio Pania... La cosa veramente strana è che questo inverno nessuno era arrivato al Rifugio Pania prima di noi.

FAMA

LA VOCE DEI SOCI

IL SENTIERO CHE RESTA

"... la sezione di Lucca inaugurava, nel suo primo anno di vita, un Rifugio superando spese e sacrifici non lievi, aggravati dall'inclemenza di una stagione così singolare ..."

- Rivista del Club Alpino Italiano, vol. XLIII - 1924

Lo scorso anno, in occasione del centenario del Rifugio Enrico Rossi alla Pania, insieme a Giulio Godi e Cecilia Petrilli abbiamo deciso di accompagnare un gruppo di persone lungo un cammino di due giorni, da Lucca al rifugio.

L'idea era quella di affrontare il percorso con la lentezza e la consapevolezza di chi, cento anni fa, quel rifugio lo ha sognato, progettato e costruito.

Un gesto simbolico, per onorare la storia, la montagna e i valori di chi ci ha preceduto.

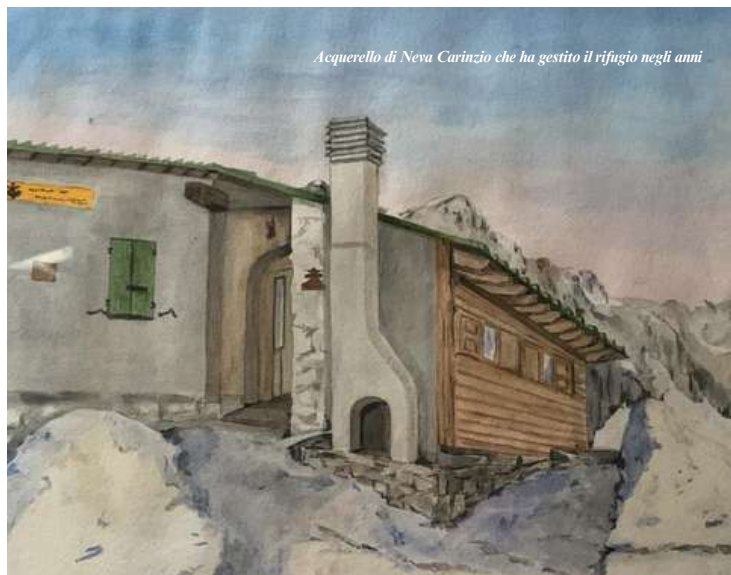
La due giorni *Lucca - Pania - Rifugio Rossi* è stato un viaggio che ci ha regalato momenti indimenticabili: ogni passo ha reso quelle giornate davvero speciali. Nonostante la lunga distanza percorsa ed il caldo, le risate non sono mancate. Camminando fianco a fianco, fra una risata e un respiro affannato, abbiamo condiviso pensieri intimi con quell'apertura che nasce proprio lì, sui sentieri. Infatti, è proprio quando la fatica abbassa le difese che ci si sente liberi di raccontarsi e la lingua si scioglie.

Abbiamo condiviso un'esperienza dal sapore unico, fatta di momenti che hanno lasciato tracce profonde. A Fiano, in particolare, abbiamo incontrato *Luciano Di Gino*, fondatore dell'associazione *AElante*, creata in ricordo del figlio Elia, scomparso prematuramente.

L'incontro è stato toccante: Luciano e i suoi ci hanno accolto con calore, offrendoci cibo, frutta fresca e torte. In quel momento, le nostre strade non si sono semplicemente intrecciate, ma bensì sovrapposte. Abbiamo seguito lo stesso cammino che Luciano aveva pensato in memoria di suo figlio, un percorso che unisce Lucca alla Pania della Croce.



Luciano di Gino con AElante incontra il gruppo della sezione che sta percorrendo il cammino Lucca-Pania della Croce.



Acquerello di Neva Carinzio che ha gestito il rifugio negli anni

La consapevolezza di camminare lungo quella via, carica di significato per lui e per la sua famiglia, ha reso l'esperienza ancora più profonda, creando un legame invisibile tra il nostro viaggio e la loro storia.

Si è trattato di un viaggio importante e faticoso che ha lasciato in noi ricordi intensi, impressi nel nostro cuore come le impronte dei nostri scarponi sul sentiero.

Vogliamo ricordare questo cammino proprio quest'anno, perché Luciano ci ha lasciati.

Come ha scritto Giulio Godi in un commosso saluto, "se n'è andato da combattente", dopo anni vissuti affrontando con forza e dignità la malattia. E proprio da combattente, Luciano ha vissuto ogni sua battaglia — in montagna e per la montagna.

Per anni è stato una presenza attiva e preziosa nella nostra sezione.

Per chi non lo sapesse, il Sentiero di Elia, che parte da Lucca e sale fino alla Pania della Croce, è un filo che lega persone, ricordi e ideali. Luciano ha fatto di quel sentiero non solo un percorso fisico, ma un cammino collettivo di memoria e di futuro.

Grazie a lui oggi possiamo parlare di montagna per tutti, di accessibilità, di cura del territorio come bene comune.

Lo ricorderemo così, tra le sue Apuane, camminando sulle tracce che ha lasciato.

Non abbandoneremo mai questo sentiero e, ogni anno, ci impegniamo a ripercorrerlo in ricordo di Luciano e del figlio Elia. E lo faremo insieme, lungo quel sentiero che ha unito le nostre storie.

Lucca – Rifugio Enrico Rossi alla Pania, agosto 2024

Francesca Nottoli e Federico Casale



8SASSI | 2024

L'evento 8Sassi 2024 è stato un meraviglioso esempio di collaborazione e spirito comunitario, che ha visto partecipare con entusiasmo diverse persone e gruppi della sezione del CAI di Lucca, creando un'atmosfera di armonia e solidarietà con gli abitanti del paese. I partecipanti hanno trovato un ambiente accogliente e stimolante, dove il confronto è stato sempre costruttivo e amichevole. Il gruppo Apex, organizzatore dell'evento per conto della sezione, ha saputo orchestrare un fine settimana memorabile, in cui la natura, lo sport e l'amore per la montagna si sono fusi per dare vita a un'esperienza stimolante e di crescita. Siamo entrati senza bussare in casa della gente di Sassi, fiera ed orgogliosa di abitare in un angolo di paradiso ai piedi del gruppo delle Panie, e siamo stati accolti come amici con un abbraccio. Siamo diventati rapidamente compagni di viaggio, imparando conoscerci e rispettarci ma soprattutto uniti dallo stesso amore per la montagna.

La montagna per chi la vive, è stato oggetto della conferenza del sabato sera «Vivere in montagna, vivere la montagna» con Andrea Lanfri atleta e alpinista con moderatore Enrico Tomasin.

Parlare di sostenibilità significa parlare di progresso, di cambiamento, di rispetto. Di rinunce se necessario, ma spesso e preferibilmente di scelte e orientamenti. Il paese di Sassi che ci ha ospitato ha la fortuna di essere stato risparmiato dall'estrattivismo del marmo che domina invece molte valli Apuane. Basta tuttavia spostarsi verso alcuni dei punti panoramici come la Madonna della Nevi per constatare lo scempio ambientale della valle d'Arni. Vivere in montagna spesso significa vivere DI montagna, vendere la terra che ci ospita, in un certo senso. Venderla a blocchi portati via dai camion, privarsi di risorse non rinnovabili, o sostituirla e svenderla alle logiche di un turismo di massa che fugge dalle città poche settimane l'anno in cerca di frescura e buon cibo.

Un turismo attratto dalle zip line, dal volo dell'angelo, da un turismo fatto di istantanee da condividere sui social che non lascia molto al fruitore.

Domenica mattina, nonostante una leggera pioggia avesse cercato di intimidire i presenti, la scena è stata magica: ragazzi e meno giovani si sono radunati nel centro abitato armati di "materassi" in spalla, pronti a godersi una giornata di arrampicata sulle pareti delle case del borgo.

Gli abitanti del paese hanno accolto calorosamente gli arrampicatori, alcuni dei quali hanno avuto l'opportunità di condividere un caffè e una chiacchierata con i residenti, scoprendo storie e tradizioni locali. Questo scambio culturale ha ulteriormente arricchito l'esperienza, trasformando una semplice manifestazione sportiva in un incontro di anime e culture.

Le giornate di 8Sassi 2024 si sono concluse con un senso di soddisfazione condivisa, che ha lasciato il segno nei cuori di chi ha partecipato. L'evento non è stato solo un'occasione per praticare sport in un contesto unico, ma anche un momento di riflessione sul potere della collaborazione e dell'amicizia. La sinergia tra i vari gruppi della sezione e gli abitanti dimostra come, attraverso lo sport e la volontà comune, sia possibile creare legami duraturi e positivi, nonché possibilità di sviluppo ecosostenibile.

Il successo dell'evento ha posto le basi ancora più inclusive e coinvolgenti e ha lasciato una preziosa eredità di comunità, ispirazione e gioia, che continuerà a vivere nei racconti e nei ricordi di tutti i partecipanti. Con il cuore pieno di nuove esperienze e conoscenze siamo tutti in attesa di ritrovarci alla seconda edizione del Festival previsto per il 5 e 6 luglio 2025.

Eva Pierotti



CRESTA DEL MUFLONE, O ALMENO COSÌ SAREBBE DOVUTO ESSERE.

Domenica mi sono prefissata una sfida: un percorso arduo, di quelli che non affrontavo da quasi sette anni. Partivo con la convinzione che il mio corpo non avesse limiti, e che nemmeno la malattia potesse dettare ciò che potevo o non potevo fare. Quella convinzione, però, stava per essere messa a dura prova.

La salita, e che bella salita: tra rocce, rami con i quali tenersi, ed ancora rocce dove era necessario attivare le gambe e non solo. Tutti avanti, io ultima e abbastanza distante - forse anche troppo - dal resto del gruppo; supportata da due dei miei angeli custodi. I battiti accelerati, la nausea crescente: all'improvviso, il mio corpo ha imposto un fermo, un limite inequivocabile, che, per quanta forza di volontà io avessi, doveva essere ascoltato. In quel preciso istante la mia mente ha fatto un balzo indietro alla "vecchia me", quella prima della diagnosi, e l'ondata di frustrazione e amarezza è stata travolgente.

Quando mi sono ricongiunta al gruppo, mi è stato chiesto se ce l'avrei fatta a continuare e istintivamente ho risposto: "Sì, io non mi arrendo". Ha sempre fatto parte di me la pretesa quasi incessante ed ossessiva di dare sempre il massimo, di superare i miei limiti... Ma quando il corpo non risponde, non c'è nulla che si possa fare se non fermarsi.

Non ero sola, ma con un gruppo di quasi trenta persone, ed il direttore d'escursione ha fatto ciò che era giusto fare: non mettere in difficoltà me, e soprattutto dare la possibilità ai miei compagni di cammino, di poter proseguire al giusto ritmo. Perché in questi casi è obbligatorio essere responsabili. Certamente è stato un momento in cui sarei voluta sprofondare, ed è stato impossibile trattenere le lacrime; sono scoppiata a piangere dal nervosismo e a causa della delusione verso me stessa. Continuavo a paragonare quello che stava succedendo - per la milionesima volta - alla "mia vecchia vita": quella senza gli orari delle medicine, senza i controlli, senza i limiti che una disfunzione al sistema neurovegetativo può comportare. Il percorso per me è stato diverso, e seguendo il sentiero n.130/131, sono arrivata al Monte Forato.

Ho sempre pensato: "Con la testa scegli la meta, con il cuore goditi il viaggio"

E quasi automaticamente la natura, la montagna, hanno iniziato a farmi dei doni. Lungo il percorso alternativo, ho ricevuto come dono una splendida lezione di botanica da parte di una delle persone più appassionate in tale ambito: ho intasato cellulare e macchina fotografica con foto ai fiori. Ma quanto è bella la Vedovella delle Apuane?

E così ho proseguito lungo il sentiero, ascoltando il mio corpo, le mie sensazioni, fermandosi laddove ne avvertivo la necessità, godendomi il panorama, gli odori, i colori, i suoni, il vento.

Giunta all'arco del Monte Forato, la soddisfazione tardava ad arrivare; una sensazione di delusione e amarezza persisteva. Solo quando mi sono ricongiunta al gruppo, le parole dei miei compagni mi hanno riportato alla realtà: "Non pensare a nulla, se non al fatto che sei qui, adesso. Ce l'hai fatta lo stesso!". Quelle parole, unite a ciò che avrei scoperto poco dopo, avrebbero iniziato a dissipare le ombre.

Fino a tre anni fa riuscivo con difficoltà a camminare per circa 500m, poi dovevo sedermi e riposare; fino ad un anno fa (circa), dovevo chiedere a qualcuno di svitare il tappo della bottiglia o tagliarmi il pane. Domenica ho usato le mani come supporto per tirarmi su nel primo tratto del percorso, quindi ho afferrato i rami cosa che prima mi era impossibile. Non solo ho completato 10 km con quasi 800 m di dislivello, ma il giorno dopo non ho riposato: mi sono subito allenata.

Il supporto ricevuto è stato immenso, ma c'è stata una rivelazione che mi ha letteralmente aperto gli occhi: "Smettila di confrontare il tuo oggi con il tuo passato prima della diagnosi, ma inizia a paragonare ciò che non riuscivi a fare durante il periodo più acuto della malattia con ciò che riesci a fare ora." E, in quel momento, ho capito quanto profonda e sconvolgente possa essere la differenza. Camminare è per me la cosa più bella, è ciò che mi fa sentire viva in ogni fibra del mio essere. E condividere questa passione, sapendo di avere accanto persone che mi supportano con parole sincere, rende ogni passo un vero dono. Questa avventura mi ha insegnato che i limiti esistono, sì, ma la forza di superarli risiede spesso nel cambiare la prospettiva e nel celebrare ogni singola, piccola conquista. Passo dopo passo.

Pronta per la prossima sfida!

Angela Sardella

UNA FERITA CHE BRILLA

La traversata Ravaccione–Equi si svolge lungo il sentiero 139, un tracciato ritrovato e recuperato da una antica cava ad opera del CAI di Massa

L'idea di una traversata è sempre affascinante: le Alpi Apuane sono attraversate da diversi cammini, come la Via Vandelli e la Variante Apuana del Sentiero Italia.

Per una volta non siamo andati alla ricerca di vette da conquistare, ma ci siamo addentrati in un percorso che ha toccato molti elementi significativi.

Sbucati da una galleria nel bacino del Ravaccione, zona estrattiva del paese di Torano, una valle nascosta dal profilo delle montagne, uno sguardo malinconico è andato alla cresta del Tecchione, saltata con tre varate negli anni '30, un altro alla impegnativa cresta Nera del Monte Maggiore.

Salendo, abbiamo incontrato due cave agli antipodi della storia marmifera: la cava Polvaccio, di epoca romana (oggi sepolta dai detriti) e l'attuale cava Amministrazione.

Sulla via di lizza del Murlungo abbiamo osservato un sasso didattico per ponteggi, usato per insegnare a forare il marmo e montare le impalcature. Abbiamo notato anche alcuni marchi di cava: se nessuno si fosse opposto al segno posto sul marmo, si sarebbe potuto chiedere la concessione. Se, entro sei mesi, non fosse partita l'attività estrattiva, la concessione sarebbe stata revocata.

Salendo lungo la cresta siamo passati accanto a trincee della Linea Gotica, tra cui un tobruk, una postazione circolare per un singolo mitragliere.

Altri elementi storici hanno punteggiato il cammino: lo stadio di Vinca, monumento alla strage nazista del 1944, e l'eremo della Madonna Vecchia (XVI secolo), costruito "d'abri", cioè sotto roccia, sfruttando le concavità naturali.

Seguendo il sentiero panoramico, un tempo unico collegamento viario prima della strada carrabile, siamo arrivati ad Aiola e infine a Equi.

L'itinerario ha offerto una chiara panoramica sull'evoluzione delle tecniche di estrazione e trasporto del marmo nel tempo. Abbiamo potuto osservare il passaggio dalle antiche cave, come cava Paolina, dove si utilizzava l'esplosivo, all'introduzione del filo elicoidale nelle cave del Murlungo e del Boccaccio, fino alle moderne metodologie estrattive. Un'analoga trasformazione è evidente nei sistemi di trasporto: dalle storiche vie di lizza, inizialmente con funi di canapa attorno ai piri e poi d'acciaio, che conducevano i blocchi al poggio caricatore, dove proseguivano per il porto con l'impiego di buoi, sostituiti poi dalla ferrovia marmifera, fino ad arrivare alle attuali vie di arroccamento percorse da potenti mezzi.

La tecnologia ha ridotto i tempi di estrazione ma anche il numero di addetti e purtroppo drasticamente accelerato la trasformazione del paesaggio mantenendo però il rischio per i lavoratori molto elevato.

La discesa nella valle del Sagro ha rivelato l'impatto significativo sull'ambiente delle cave Castelbaito e Fratteta. Enormi quantità di detriti, i ravaneti, e i fanghi di lavorazione, la marmettola, hanno pesantemente degradato l'ambiente, dove ancora oggi si riescono ad individuare i ruderi di un passato remoto degli alpeggi de La Stretta.

Al ritorno, passando poi sull'autostrada A12, volgendo lo sguardo verso il Monte Maggiore, ci ha colpito un bagliore: un pezzo di marmo bianchissimo della cava del Polvaccio. Una ferita che brilla. Un saluto dalle Alpi Apuane. Lo avevo spesso notato. Ora lo guardo con un altro occhio: più consapevole

Andrea Simi



tobruk, testimonianza della Linea Gotica

LA BACHECA

4 LUGLIO 2025

PREFESTIVAL AL RIFUGIO
E. ROSSI ALLA PANIA

PROGRAMMA COMPLETO AL
SEGUENTE LINK:

<https://www.cailucca.it/wp/2025/06/05/4-luglio-prefestival-al-rifugio-rossi/>



5-6 LUGLIO 2025
SECONDA EDIZIONE DI

8 SASSI

otto modi di vivere la montagna

PROGRAMMA COMPLETO E ISCRIZIONI AL
SEGUENTE LINK:

<https://www.8sassi.it>



DATA E LUOGO DA DEFINIRSI
PRESENTAZIONE LIBRO DELLA
SEZIONE
"IL CLUB ALPINO ITALIANO A LUCCA"
1878-2024

SEGUITECI PER
AGGIORNAMENTI



castagnata al Mercatello 2024
VI ASPETTIAMO PER IL 2025!

12 AGOSTO 2025- ore 17:00

APPUNTAMENTO ANNUALE
CON LA LIRICA AL RIFUGIO
E. ROSSI ALLA PANIA

PROGRAMMA COMPLETO AL SEGUENTE LINK:
WWW.SERCHIODELLEMUSE.IT



15-17 AGOSTO 2025
GRIGLIE PER TUTTI AL
RIFUGIO MERCATELLO !!



DATA E LUOGO DA DEFINIRSI
A SETTEMBRE A LUCCA

UNISCITI A NOI !



Sezione di Lucca

I VANTAGGI DEL DIVENTARE NOSTRO SOCIO

- COPERTURA ASSICURATIVA ✓
- AGEVOLAZIONI ✓
- ACCESSO ALLE STRUTTURE ✓
- PARTECIPAZIONE EVENTI ✓
- PUBBLICAZIONI ESCLUSIVE ✓
- PRODOTTI ESCLUSIVI ✓

**...E SOPRATUTTO, CONDIVIDERAI I TUOI
INTERESSI CON CHI NE HA DI SIMILI**

TI ASPETTIAMO IN
CORTILE F. CARRARA, 18 - 55100, LUCCA (LU)

CALENDARIO 2025

DA DEFINIRE	Ciaspolata Direttori Casciotti	EAI	Gennaio	DOM 27/04 Il Monte Forato	EE	24-27/07 Dolomiti Direttori Casciotti - Picchi - Lencioni	E/EE	Agosto
LUN 06/01 La Befanata Direttori Casciotti - Nottoli - Gruppo MTB	T			DOM 27/04 Avventure Acquatiche Direttori Sodini - Guastini		02-03/08 Strada de Le 52 Gallerie Direttori Casapieri - Catusian	EE	
DOM 12/01 Rossano Day Direttori Focolaccia	MS			01-04/05 Traversata Adamello Direttori Focolaccia	BSA	15-17/08 Grigliate al Mercatello Direttori Casciotti	E	
DOM 19/01 Sicuri sulla neve: piccozza, ramponi e ARTVA				09-11/05 Gemellaggio con CAI Aosta Direttori Sabatini - Catusian - Casapieri	EE	23-24/08 Serata stellare (4 stagioni: Estate) Direttori Gruppo escursionismo	E/EE	
DOM 26/01 Invito allo sci alpinismo Direttori Focolaccia	MS			SAB 10/05 Odissea Trail e Rocca di Tenerano Direttori Simi	MC/BC	01-12/09 Peaks of Balcani Direttori Sabatini - Catusian - Quagliarini	EE	Settembre
DOM 26/01 Uscita pratica su terreno innevato Direttori Scuola di Alpinismo di Lucca				SAB 17/05 L'alba, le giunchiglie, tre vette Direttori Petrilli - Nottoli	EE	DOM 07/09 Spigolino Direttori Bellora - Pannucci - Lenz	E	
SAB 08/02 Parco fluviale e l. di Massaciuccoli Direttori Pecchia	TC/MC		Febbraio	17-18/05 2 giorni sulle Alpi Direttori Focolaccia	BS/BSA	DOM 07/09 Pollicini in grotta Direttori Campajola - Simonetti - Radici		
DOM 09/02 Sci alpinismo in Appennino Direttori Focolaccia	MS			DOM 18/05 Pennato d. Pianiza con Apuantrek Direttori Bandiera - Lencioni	EE	DOM 07/09 Il Monte Libro Aperto	E	
SAB 15/02 Tramonto dal Folgorito Direttori Benedetti - Picchi	E			DOM 18/05 Il Monte Sumbra	EE	10-14/09 Settimana nazionale dell'escursionismo in Cilento	E	
DOM 16/02 Il percorso delle fumarole Direttori Sabatini - Quagliarini	E			DOM 25/05 Il Pizzo d'Uccello Direttori Casapieri - Catusian	EE	DOM 14/09 M. Corchia dal Canale del Pirosetto Direttori Nottoli - Petrilli - Della Longa	EE	
SAB 22/02 Un tuffo a Levanto Direttori Balbi - Castellini	MC/BC			DOM 25/05 Giornata della Sentieristica Direttori Bandiera - Lencioni	MC/BC	27-28/09 Mercatello tout court Direttori Godi	EE	
DOM 23/02 Mare d'inverno Direttori Fontana - Della Longa - Pannucci	E			DOM 01/06 Prato Fiorito: i sassi scritti Direttori Simi - Pensa - Parigiada	EE	01-05/10 Gitone di fine estate Direttori Di Paola	E	Ottobre
DOM 23/02 Il Promontorio di Portofino	E			DOM 08/06 Cresta del Mufone Direttori Casciotti - Lencioni - Ghiselli	EE	SAB 04/10 Colline camaioresi Direttori Balbi - Serafini	MC/BC	
DOM 09/03 Il Poggio Pelato Direttori Bandiera - Sabatini - Sarti	E		Marzo	DOM 08/06 Uscita in joellette Direttori Cerasomma	T	DOM 05/10 Da Galliciano a Calomini Direttori Bandiera - Sarti	E	
DOM 09/03 Sci alpinismo in Appennino Direttori Focolaccia	MS/BS			14-15/06 Intersezionale Attività Giovanile	EE	DOM 05/10 Speleogita Direttori GSL		
DOM 16/03 Le incisioni rupestri del M. Cotrozzi Direttori Catusian - Urliaga	E			DOM 15/06 An. Monte Tambura da Campocatino Direttori Carrara G. L. e S.	EE	SAB 11/10 Sillano Supernatural Direttori Bartoli	MC/BC	
DOM 16/03 Speleogita Direttori GSL				DOM 15/06 Quattro Venti Direttori Serafini - Pecchia	TC/MC	DOM 12/10 Le 4 stagioni: Autunno Direttori Barsuglia	EE	
SAB 22/03 Sul granito dell'Isola del Giglio Direttori Castellini	MC/BC			DOM 15/06 Sicuri sul sentiero: sicurezza in ferrata		DOM 19/10 Raduno intersezionale regionale "Casone di Profecchia - M. Prado"	MC/BC	
DOM 23/03 Monte Prana Direttori Benedetti - Picchi	EE			21-22/06 Pollicini in rifugio Direttori Simonetti - Radici - Campajola	E	DOM 19/10 Il Lago Nero	E	
DOM 23/03 Giochi di Arrampicata	E			21-22/06 Da Lucca alla regina delle Apuane Direttori Godi - Nottoli	EE	DOM 26/10 Castagnata al Mercatello Direttori Gruppo escursionismo	E	
DOM 30/03 Lieto e Gabberi da Farnocchia Direttori Paoli - Urliaga	E			DOM 22/06 Musica in Apuane Direttori Gruppo escursionismo	E	DOM 26/10 Castagnata al Mercatello Direttori Tofanelli	MC/BC	
05-06/04 2 gg sci Alpinismo Direttori Focolaccia	MS/BS		Aprile	DOM 29/06 Il Sumbra: da Arni a Capanne Direttori Godi - Nottoli	EEA	SAB 08/11 Giornata della sicurezza in falesia Direttori Enrico Tomasini		Novembre
DOM 06/04 Da Pontito a Croce a Veglia Direttori Bandiera - Petrocchi	E			05-06/07 8SASSI 8 modi di vivere la montagna		SAB 08/11 Monteferrato, il vulcano di Prato Direttori Gozzi	MC/BC	
DOM 06/04 Padule di Fucecchio Direttori Balbi - Serafini	TC/MC			DOM 13/07 Anello della Pania di Corfino Direttori Lenzi - Della Longa - Pannucci - Bellora	E	DOM 09/11 Intersezionale con CAI Livorno Direttori Sabatini - Scavo (LI)	E	
DOM 13/04 Le 4 stagioni: Primavera Direttori Barsuglia	E			18-20/07 Intersezionale col CAI Pinerolo Direttori Serafini - Bartoli		DOM 16/11 Il Monte Gennaio	E	
DOM 13/04 Pollicino arrampica al Monte Lieto Direttori Radici - Campajola - Simonetti				DOM 20/07 Faville in Appennino Direttori Carrara G. - Carrara L. - Fontana	E	DOM 23/11 Polentata al Mercatello Direttori Gruppo escursionismo	E	

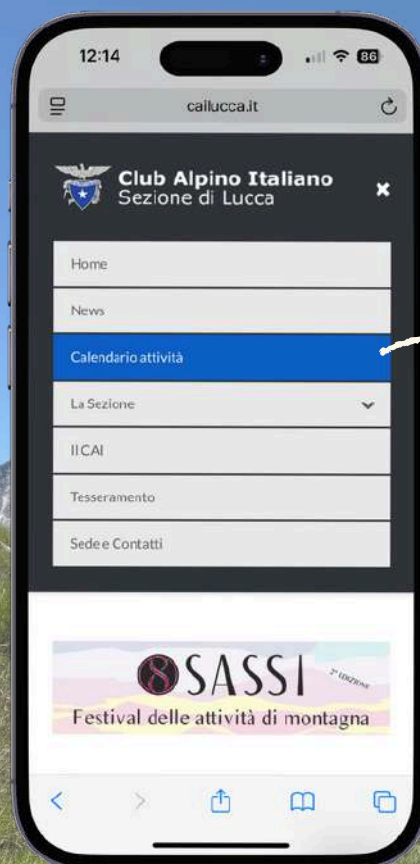
DOM 30/11	Esercitazione ARTVA a secco Direttori Fodolacca	
DOM 30/11	Le 4 stagioni: Inverno Direttori Barsuglia	E
DOM 07/12	Pranzo sociale Direttori Gruppo escursionismo	E
SAB 13/12	Regalo di Natale: prova di arrampicata a San Lorenzo a Vaccoli	
SAB 13/12	GrottorotondoXmas Direttori Serafini - Bartoli	MC/ BC

Dicembre



Legenda

Attività istituzionale	Mountain Bike
Escursionismo	TC: Turistica
T: Turistica	MC: Per cicloescursionisti con medie capacità tecniche
E: Per escursionisti esperti	BC: Per cicloescursionisti con buone capacità tecniche
EE: Per escursionisti esperti	OC: Per cicloescursionisti con ottime capacità tecniche
EEA: Per escursionisti esperti con attrezzatura	
EAI: Escursione in ambiente innevato	Attività giovanile
Arrampicata libera e Apex	Po licino
Sci alpino	Speleologia
MSA: Medio Sciatore Alpino	Torrentismo
BSA: Buon Sciatore Alpino	
OSA: Ottimo Sciatore Alpino	



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

**ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER E RICEVI AGGIORNAMENTI
SETTIMANALI SULLE ATTIVITÀ !**