

Calendario gite e attività 2022



Club Alpino Italiano
Sezione di Lucca

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

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

Sezione C.A.I. Lucca

www.cailucca.it segreteria@cailucca.it

Cortile F. Carrara, 18

Tel /fax 0583.582669

Via Bichi 18 55100 Lucca (LU)

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

Corsi ed attività sezionali

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

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

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

Tesseramento

Il tesseramento può essere effettuato:

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

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

o mediante bonifico bancario sul conto corrente intestato alla Sezione presso il **BANCO POPOLARE - Cassa di Risparmio di Lucca Pisa Livorno - Ag. di Sant'Anna IT47J0503413709000000101150.**

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

Informazione sui trasporti

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

Dal regolamento gite della Sezione

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

In copertina: "Tramonto d'autunno a Passo Giau" di Cristina Mei

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

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

RIFUGI CAI

Rifugio Carrara

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

Rifugio Del Freo

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

Rifugio E. Rossi

CAI Lucca
Loc. "Uomo Morto" (1609 m)
22 posti letto
tel. 0583.710386 - cell. 348.3898003

Rifugio Forte dei Marmi

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

Rifugio Nello Conti

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

Rifugio Adelmo Puliti

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

Capanna Garnerone

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

Bivacco K2

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

Bivacco Aronte

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

RIFUGI PRIVATI

Rifugio Donegani

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

Rifugio Valserenaia

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

Rifugio Orto di Donna

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

Rifugio La Quietè e il Robbio

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

Baita Buca dei Gracchi

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

Rifugio la Betulla

Loc. Alpe di S. Antonio
tel. 0583.65169

Rifugio Città di Massa

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

Centro Educazione Ambientale

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

Casa Giorgini al Procinto

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

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

RIFUGI CAI

Rifugio Mariotti

CAI Parma

Loc. Lago Santo Parmense (1508 m)
42 posti letto

tel. 0521.889334 - cell. 349.2260668

Gestore: 0521.853733

Rifugio Città di Sarzana

CAI Sarzana

Loc. Lago di Monte Acuto (1580 m)
25 posti letto

cell. 339.2245117 - 330.624126

www.rifugiosarzana.it

Rifugio C. Battisti

CAI Reggio Emilia

Loc. Lama Lite (1759 m)

30 posti letto

cell. 339.2245117 - 0522.897497

www.rifugiobattisti.it

Rifugio Duca degli Abruzzi

CAI Bologna

Loc. Lago Scaffaiolo (1775 m)

28 posti letto

tel. 0534.53390 - 051.796664

cell. 347.7129414

Rifugi Mattei e Tifoni

CAI Pontremoli

Loc. Prati di Logarghena (1150 m)

e Vallone della Rossa (1356 m)

Info presso la Sezione CAI

di Pontremoli

Bivacco Lago Nero

CAI Pistoia

Loc. Lago Nero (1730 m)

6 posti letto

Deposito chiavi CAI Pistoia

tel. 0573.365582 - 0573.976418

Rifugio del Montanaro

CAI Maresca

Loc. Pedata del Diavolo (1567 m)

12 posti

Info presso CAI Maresca

tel. 0573.65074

Rifugio Portafranca

CAI Pistoia

Loc. Valle d'Orsigna (1580 m)

26 posti letto

tel. 0573.490338

Rifugio Pacini

CAI Prato

Pian della Rasa (1001 m)

24 posti letto

tel. 0574.956030

Rifugio Gigi Casentini

CAI Lucca

Loc. Mercatello Val Fegana (1460 m)

23 posti letto

Sezione di Lucca: tel. 0583.582669

cell. 338.2170373

RIFUGI PRIVATI

Rifugio Abetina Reale

Loc. Abetina Reale - 46 posti letto

tel. 0522.807222 - 338.8482715

www.rifugiosegheria.it

Rifugio Alpino Vittoria

Loc. Lago Santo Modenese (1501 m)

23 posti letto

tel. 0536.71509 - cell. 388.7412473

www.rifugiogiovito.it

Rifugio Capanna Tassone

Croce Arcana (1317 m) - 32 posti letto

tel. 0536.68364

Rifugio Carpediem

P.so Pradarena (1576 m)

tel. 0522.899151 - cell. 347.1092619

www.albergocarpediem.it

Rifugio Giovo

Loc. Lago Santo Modenese (1510 m)

46 posti letto - tel. 0536.71556

www.rifugiogiovo.it

Rifugio La Bargetana

Loc. Val d'Ozola (1740 m) - 37 posti letto

tel. 0522.628364 - 0522.627756

www.rifugiobargetana.it

Rifugio Lagoni

Loc. Lagoni - 40 posti letto

tel. 0521.889118

www.rifugiolagoni.it

Rifugio Marchetti

Loc. Lago Santo Modenese (1501 m)

tel. 0536.71253 - www.rifugiomarchetti.it

Rifugio Monte Orsaro

Loc. Monte Orsaro (1300 m) - 20 posti letto

tel. 0522.950295 - cell. 329.6216576

www.rifugiomonteorsaro.it

Albergo Prato Spilla

Loc. Prato Spilla - 42 posti letto

tel. 0521.890194

Albergo Giannarelli

P.so del Cerreto (1251 m) - 40 posti letto

tel. 0585.949666 - 0522.898214

Albergo Alpino

P.so del Cerreto (1251 m) - 18 posti letto

tel. 0522.898151

Chalet Lagdei

Loc. Lagdei (1265 m) - 25 posti letto

tel. 0521.889353 - cell. 333.2443053

Ostello della gioventù

Loc. Abetone - 100 posti letto

tel. 0573.60117 - cell. 338.9666011

Rifugio Fiori

Pieve di Monti di Villa

tel. 0583.87355 - Gestore: 340.3901860

Rifugio Valle di Soraggio

Loc. Sillano

Morena Di Grazia - Cell: 340.2333806



ESCURSIONISMO
Pizzorne

Tramonto

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

Difficoltà: T (Turistica)

Direttore gita: Elena Catusian
Sandra Benedetti

Contatti: Elena 347.1377683
Sandra 328.2494031

Presentazione del Gruppo Pollicino



Contatti:

Daniele Simonetti 338.8943694
Veronica Radici 338.4096230
Marilia Campaiola



GRUPPO POLLICINO
Presentazione

Il Gruppo Pollicino si rivolge ai più piccoli, dai 5 ai 9 anni, insieme ai loro genitori. In questa data si svolgerà l'incontro nei locali della Sezione di Via Bichi n. 18 con i genitori per presentare il programma del 2022.

FEBBRAIO - MARZO



ESCURSIONISMO
Appennino



Difficoltà: EAI (Escursionisti
Ambiente Innevato)
Direttore gita:
Riccardo Casciotti
Contatti: Riccardo 329.4140878

Ciaspolata

Data e località da definire
in base alle condizioni ni-
vometeorologiche.

DOMENICA 27 FEBBRAIO



ESCURSIONISMO
Lucca

Difficoltà: T/E
(Turisti / Escursionisti)
Direttore gita: Giulio Godi
Contatti: Giulio 335.6144258

Una passeggiata sul sentiero Lucca-Pania

Il sentiero di Elia

Si tratta di una passeggiata eco-
logica da Lucca (foro Boario) a Mon-
tecatino.

Passeggiata promossa dalle asso-
ciazioni Aeliante, CAI Lucca e Mon-
tecatino, con il patrocinio del Co-
mune di Lucca. L'obiettivo è di in-

centivare forme di mobilità len-
ta e sostenibile.



DOMENICA 13 MARZO

ESCURSIONISMO
Alpi Apuane



Anello di Gragnana

Dal borgo di Gragnana,
che si trova poco sopra la
città di Carrara, risaliremo
un crinale molto panora-

mico sulla costa e su tutto il bacino del Sagro.

In discesa si passerà dal paese abbandonato di Vecchiorla.

Difficoltà: E (Escursionisti)

Direttore gita: Paolo Bandiera,
Riccardo Casciotti

Contatti: Paolo 347.1810396
Riccardo 329.4140878



DOMENICA 20 MARZO

Anello Valpromaro - Fibbialla - Gualdo - Valpromaro



Difficoltà: E (Escursionisti)

Direttore gita: Giuseppe
Di Paola, Rossella Marchi

Contatti: Giuseppe 333.3118705
Rossella 349.7739425

Un piacevole percorso ad anello partendo dall'abitato di Valpromaro (m. 190), salendo poi in area boschiva alla frazione di Fibbialla (m. 295). Da qua su strada sterrata raggiungeremo il monte Chillardona (m. 450) iniziando poi la discesa verso Gualdo (m. 330) ed infine, percorrendo il sentiero dell'Acqua Buona, Valpromaro.



ESCURSIONISMO
coline lucchesi

✓ RINNOVO PATENTE

AUTO / NAUTICA / PORTO D'ARMI

✓ NAZIONALIZZAZIONE TARGHE ESTERE

✓ PASSAGGI DI PROPRIETÀ

✓ TARGHE CICLOMOTORI

✓ ISCRIZIONE MOTO STORICHE

REGISTRO F.M.I.

✓ ASSICURAZIONI

✓ LICENZE DI TRASPORTO MERCI



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

DOMENICA 27 MARZO



ESCURSIONISMO
Alpi Apuane

Difficoltà: E (Escursionisti)
Direttore gita:
Samuele Carrara
Contatti: Samuele 320.0725906

Giro panoramico nelle Apuane meridionali partendo da Passo Lucese per poi salire in sequenza prima il Monte Prana e successivamente il Monte Piglione, passando per i suggestivi ruderi della chiesa di Campo all'Orzo.

Monte Prana e Monte Piglione



DOMENICA 3 APRILE



ESCURSIONISMO
Monti Pisani

Difficoltà: E (Escursionisti)
Tempo di percorrenza: 8h
Dislivello: + 600 m
Mezzi di trasporto: Treno
Direttore gita:
Giampiero Landucci (Lucca)
Giordano Lusardi (Novellara)
Contatti:
Giampiero 333.6510173
Giordano 329.2330389

Escursione insieme ad amici del CAI di Novellara (R.E.).

Dal centro di Lucca percorreremo l'antico acquedotto del Nottolini salendo sui monti Pisani dal versante lucchese per poi discendere il versante pisano lungo l'acquedotto mediceo, fino a raggiungere Pisa passando anche per piazza dei Miracoli. Al termine del lungo percorso, rientro a Lucca in treno.



**La via
degli
acquedotti**

Dal paese di Ripafratta alla cima del Modiglione di Penna



Dal paese di confine di Ripafratta saliremo tramite sentieri meno battuti fino ad incrociare il famoso OO che ci farà compagnia per buona parte del percorso. Incontreremo le rovine di Rupecava e il monumento ai caduti della Romagna. Ci staccheremo poi dal sentiero principale per proseguire in direzione della nostra meta, il Modiglione di Penna 543 m che ci offrirà una bella visuale della piana lucchese. Rientreremo poi verso Ripafratta ed incontreremo alcune storiche difese di confine: la torre di Centino e la Rocca di Ripafratta.

Difficoltà: E (Escursionisti)

Direttore gita: Luca Casapieri,
Elena Catusian, Luca Ramacciotti

Contatti: Luca C. 334.3490659
Elena 347.1377683
Luca R. 320.0776792



ESCURSIONISMO
Monti Pisani



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

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



Avventure acquatiche

Difficoltà: Richiesta buona acquaticità

Direttori gita: Paolo Dell'Oso, Ettore Giannini

Contatti: Ettore 335.5232785
Paolo 347.3796746
torrentismo@cailucca.it

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



Spelegita di primavera

La speleologia è una disciplina affascinante e complessa e questa gita, aperta ai neofiti, serve per vivere da vicino il fascino

Difficoltà: Gita per neofiti

Direttore gita: Gruppo Speleologico Lucchese CAI

Contatti: www.cailucca.it
www.gslucchese.it



delle grotte attraverso un percorso semplice e con l'aiuto di guide esperte.

La meta esatta sarà comunicata alcuni giorni prima sui siti istituzionali CAI Lucca (www.cailucca.it) e del Gruppo Speleo-

logico Lucchese (www.gslucchese.it).

Le attrezzature tecniche necessarie verranno fornite dal CSL.



DOMENICA 24 APRILE

Capraia tour



Escursione nel cuore selvaggio di Capraia seguendo sentieri immersi nella macchia e antiche mulattiere. Raggiungeremo la cima del monte Arpagna dove avremo 360° di visuale su tutto l'arcipelago Toscano.

Difficoltà: E (Escursionisti)
Direttore gita: Marco Sabatini,
Marco Quagliolini
Contatti: Marco S. 328.6342797
Marco Q. 339.4686369



ESCURSIONISMO Isola di Capraia

DOMENICA 8 MAGGIO



Rocca della Verruca

Percorso ad anello con partenza e rientro a Vico-pisano, visita alla Rocca sul Monte Verruca (537 m).

Difficoltà: E (Escursionisti)
Direttore gita: Marco
Giampietro, Antonella Fizzano
Contatti:
Antonella 347.0891977



ESCURSIONISMO Monti Pisani

DOMENICA 15 MAGGIO



La giornata delle Apuane

Attività promossa da CAI Toscana.
Programma da definire.

ESCURSIONISMO
Alpi Apuane



Foto: Luca Bernardini

DOMENICA 22 MAGGIO



Difficoltà: E+ (Escursionisti)
Direttore gita: Luca Casapieri,
Paolo Mazzoni
Contatti: Luca 334.3490659
Paolo 340.3108478

La salita avverrà tramite il suggestivo e faticoso sentiero di Lavinia.

Itinerario non difficile, ma richiede un buon allenamento. Al ritorno scenderemo al Passo della Conserva e ci riuniremo alla via già percorsa dopo aver fatto sosta alla grotta della Buca delle Fate.

Sulla vetta del monte Faeta

Escursione di media difficoltà giusta per il periodo primaverile. Partiremo dal paese di Agnano per salire fino alla vetta del Faeta che dai suoi 830 m ci farà godere di una vista unica per i monti pisani.



ESCURSIONISMO
Monti Pisani

Giornata Nazionale dei Sentieri



Una giornata di impegno per i sentieri, un momento dedicato alla loro valorizzazione, per la frequentazione, la conoscenza e la tutela del nostro territorio.

Chiunque abbia voglia di rimboccarsi le maniche è invitato a partecipare!



Difficoltà: E (Escursionisti)

Direttore gita: da definire

Contatti:

sentieristica@cailucca.it



SENTIERISTICA
Alpi Apuane

**Pianeta Sport
Pietrasanta**

Via Provinciale 23/25

0584 71481

www.pianetacclimb.it



Ferrata Barranco del Dolo

Spettacolare via ferrata che si sviluppa in buona parte proprio a picco sul torrente Dolo, nei pressi di Civago (MO). Non difficile, ma richiede comunque esperienza su via ferrata. La partecipazione all'attività sarà subordinata ad una valutazione preventiva da parte degli organizzatori.

Difficoltà: EEA (Escursionisti Esperti Attrezzati)

Direttore gita: Marco Sabatini, Riccardo Casciotti

Contatti: Marco 328.6342797
Riccardo 329.4140878



Joelette Tra inclusione e natura

Partendo da Palagnana, faremo un semplice, ma panoramico percorso, assieme alla joelette: carrozzina monoruota che consente anche a chi ha disabilità fisiche di poter godere di esperienze in mezzo alla

natura sperando di poter assistere alla fioritura delle giunchiglie.

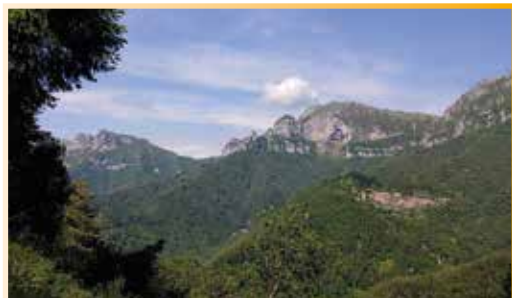
Per questa esperienza saremo in compagnia degli amici delle associazioni Aeliant e Sentieri di felicità.

Vieni a dare una mano anche tu!

Difficoltà: E (Escursionisti)

Direttore gita: Paolo Dell'Oso, Francesco Cerasomma

Contatti: Paolo 347.3796746
Francesco 331.3110208



Calcaferro

La valle mineraria

Da Sant'Anna di Stazzema saliremo costeggiando il monte Lieto fino al paesino di Farnocchia per poi scendere in fondo alla valle dove lo scroscio dell'acqua ci accoglierà nel sito minerario di Calcaferro. L'area, attiva fino agli anni '80, era un comprensorio di estrazione e lavorazio-

Difficoltà: E+ (Escursionisti)

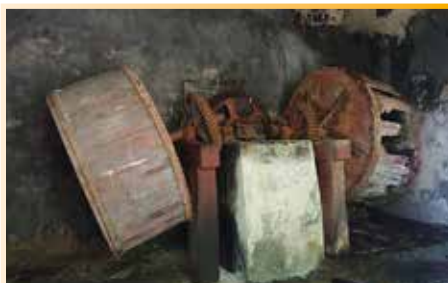
Dislivello: +600 m

Tempo: 6 ore escluse soste

Direttore gita: Elena Catusian
Cristina Longo

Contatti: Elena 347.1377683
Cristina 347.9540572

ne mineraria: ancora oggi sono ben visibili i resti di enormi ingranaggi, macine, botti e mulini ormai avvolti da muschi e vegetazione.



Alpi Apuane
ESCURSIONISMO



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



fratellipuppa@gmail.com

339 2384109

Via della Rena 25, Galliciano (LU)

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

SABATO 11 - LUNEDÌ 13 GIUGNO



CULTURA E ESCURSIONISMO Piemonte

Difficoltà: T/E
(*Turisti Escursionisti*)
Direttore gita: Giulio Godi
Contatti: Giulio 335.6144258

Gita di tre giorni con mezzi propri. Sono previste varie attività, con programma dettagliato in corso di definizione. Si prevedono la visita al Museo della Montagna, al Forte di Fenestrelle e la salita al monte Cristalliera (2801 m).



Torino
e dintorni

DOMENICA 12 GIUGNO



ESCURSIONISMO Appennino T.E.

Pania di Corfino

Un facile anello per andare alla scoperta della biodiversità di questo interessante massiccio calcareo.

Difficoltà: E (*Escursionisti*)
Direttore gita: Stefano Petrocchi, Emanuele Cheli
Contatti: Stefano 335.5834715
Emanuele 328.8076600

Lungo il percorso potremmo ammirare e scoprire qualcosa di più sulle fioriture del momento e sul paesaggio che ci circonda. Nel nostro percorso passeremo anche dal Giardino Botanico Pania di Corfino che potremo così visitare.



Borghi della Garfagnana



Difficoltà: E (Escursionisti)

Direttore gita: Paolo Bandiera,
Riccardo Casciotti

Contatti: Paolo 347.1810396
Riccardo 329.4140878

Questa escursione ci farà visitare alcuni graziosi borghi della Garfagnana: da Castelnuovo con una mulattiera si arriva all'alpeggio di Novicchia, poi con sentieri e stradelli nel bosco si passerà da Perpoli, Fiazzone e Palleroso.



ESCURSIONISMO
Garfagnana

SABATO 25 E DOMENICA 26 GIUGNO

Monte Rondinaio e Lago Santo da Crocialetto

Giro insolito percorrendo antichi tracciati sull'appennino tosco-emiliano. Partendo da Crocialetto, località sopra Coreglia Antelminelli, raggiungeremo il nostro rifugio Gigi Casentini al Mercatello dove pernatteremo il sabato. Il giorno successivo, raggiunta Foce al Giovo, saliremo sul M. Rondinaio per poi scendere sul versante emiliano al Lago Santo.

Rientreremo quindi al punto di partenza percorrendo parte dell'antica via dei remi dall'antico valico del Passetto.

Giro tecnicamente non difficile, ma che richiede discreto allenamento per la durata non banale.

Difficoltà: EE (Escursionisti Esperti)

Tempo: 7 ore escluse soste

Direttore gita: Samuele Carrara

Contatti: Samuele 320.0725906



ESCURSIONISMO
Appennino Tosco-Emiliano



Difficoltà: EE (Escursionisti Esperti)
Dislivello +/-: 600 m / 300 m
Trasporto: Pullman
Direttore gita: Daniele Simonetti, Marcello Massei
Contatti: Daniele 338.8943694
 Marcello 348.8876356

Gran Sasso d'Italia

Terzo tentativo per questa escursione sul Gran Sasso d'Italia, con partenza da Lucca venerdì 8 Luglio, destinazione Campo Imperatore. Pernotteremo al Rifugio Duca degli Abruzzi ed il giorno successivo, seguendo l'itinerario classico, scaleremo dapprima il Corno Grande (2912 m). Proseguiremo tramite sentieri anche at-

trezzati e aerei alla volta del Rifugio Franchetti dove vi faremo la seconda sosta. Il giorno dopo sarà la volta del Corno Piccolo, con un dislivello di circa 300 m; la destinazione successiva sarà di nuovo il Rifugio Duca degli Abruzzi per ripartire verso casa l'11 Luglio.



Si richiede: buona preparazione fisica, caschetto e imbraco.

Nel caso in cui la situazione pandemica non dovesse permettere il pernottamento in rifugio, organizzeremo la gita partendo dai prati di Tivo.



Adamello:
 traversata
 tra ghiaccio
 e storia

Difficoltà: Poco difficile
Direttore gita: Pietro Del Frate, Carlo Cardella
Contatti: Pietro 348.3940050
 Carlo 328.4570659

Il ghiacciaio dell'Adamello è il più esteso d'Italia e fu teatro, nel corso del primo conflitto mondiale, della "guerra bianca" tra gli alpini italiani ed i soldati austriaci.

La traversata del ghiacciaio, noto come Pian di Neve, e la successiva salita in vetta, sono un itinerario panoramico tra ghiaccio, roccia e storia, che permette a chi lo percorre di ammirare la bellezza dell'ambiente circostante volgendo un pensiero

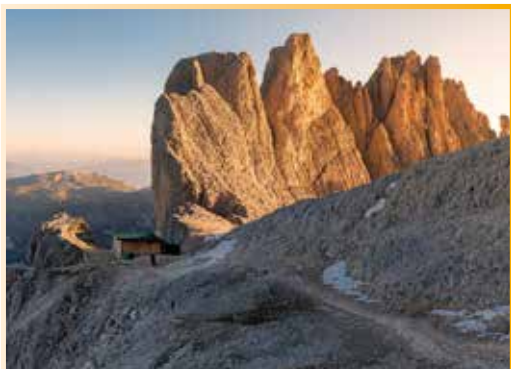
a coloro che qui hanno duramente combattuto.

Percorso di alta quota su roccia e ghiaccio che richiede un buon allenamento.



GIOVEDÌ 21 - DOMENICA 24 LUGLIO

Su e giù per il Catinaccio



Attività dolomitica divenuta ormai tradizionale nel nostro calendario, questa volta sotto forma di trekking sul gruppo del

Difficoltà: EE/EEA (Escursionisti Esperti / Attrezzati)

Trasporto: Pullman

Direttore gita: Cristina Mei,
Marco Mei, Marco Sabatini,
Riccardo Casciotti

Contatti: Cristina 328.9760810
Marco M. 320.0257447
Marco S. 328.6342797
Riccardo 329.4140878

Catinaccio. Il programma, in fase di definizione, prevede un percorso su vie ferrate e pernottamento in rifugi, ma sarà possibile anche partecipare rimanendo su sentieri E/EE e con pernottamento in albergo.

Mezzo di trasporto: bus (auspicando, per quelle date, una ritrovata normalità).



ESCURSIONISMO
Dolomiti

DOMENICA 7 AGOSTO

Il Bacchionero

Percorso ad anello alla scoperta del borgo fantasma del Bacchionero partendo dai bei prati di Piazzana.

La salita terminerà poi alla Baita Morena, un bel rifugio privato posto sotto il crinale appenninico.



Difficoltà: E (Escursionisti)

Direttore gita: Paolo Bandiera,
Riccardo Casciotti

Contatti: Paolo 347.1810396
Riccardo 329.4140878



ESCURSIONISMO
Appennino T.E.

SABATO 3 E DOMENICA 4 SETTEMBRE



Balconata sul ghiacciaio della Brenva



Il nostro più che ventennale gemellaggio con CAI

Difficoltà: EEA (Escursionisti Esperti Attrezzati)

Trasporto: Pullman

Direttore gita: Marco Sabatini, Riccardo Casciotti

Contatti: Marco 328.6342797
Riccardo 329.4140878

Aosta ci porterà quest'anno a percorrere un eccezionale sentiero attrezzato dopo un pernottamento in quota sul massiccio del M. Bianco (Rifugio Torino, 3375 m).

Il programma completo è in via di definizione. Vi sarà anche la possibilità di pernottare a quote più basse salvo poi salire direttamente la domenica.

SABATO 10 E DOMENICA 11 SETTEMBRE



ESCURSIONISMO Appennino T.E.



Alpe Tre Potenze

Difficoltà: E (Escursionisti)

Direttore gita: Giulio Godi

Contatti: Giulio 335.6144258

Gita ad anello con partenza sabato pomeriggio da Foce al Lago e sosta per cena e pernottamento al nostro rifugio Gigi Casentini al Mercatello.

Speleogita d'autunno



Ancora una volta il Gruppo Speleologico Lucchese CAI propone una escursione speleologica sulle Apuane. L'obiettivo è quello di promuovere la conoscenza della Speleologia, disciplina che spazia dall'aspetto sportivo a quello scientifico e consente, ancora oggi, di esplorare territori ancora non conosciuti.

Le Alpi Apuane, infatti, nascondono un vero e proprio tesoro e questa gita ne svelerà una piccola parte.

La meta esatta verrà comunicata nelle

settimane precedenti sui siti del CAI Lucca www.cailucca.it e del Gruppo Speleologico Lucchese. Le attrezzature tecniche necessarie verranno fornite dal GSL.

Difficoltà: Gita per neofiti

Direttore gita: Gruppo Speleologico Lucchese CAI

Contatti: www.cailucca.it
www.gslucchese.it



SPELEOLOGIA
Alpi Apuane

DOMENICA 25 SETTEMBRE



Difficoltà: E (Escursionisti)

Direttore gita: Paola Sardas,
Riccardo Casciotti

Contatti: Paola 328.2595238
Riccardo 329.4140878

Colori d'autunno

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



ESCURSIONISMO
Appennino T.E.

DOMENICA 9 OTTOBRE



ESCURSIONISMO

Liguria



Difficoltà: E (Escursionisti)
Direttore gita: Paolo Mazzoni,
Luca Casapieri, Paolo Bandiera
Contatti: Paolo M. 340.3108478
Luca 334.3490659
Paolo B. 347.1810396

Anello di Montemarcello

Tranquillo percorso di fine stagione tra la macchia mediterranea e incantevoli affacci sul mare.

DOMENICA 16 OTTOBRE



ESCURSIONISMO

Monte Amiata

Contatti:
segreteria@cailucca.it

Intersezionale

Attività promossa da CAI Toscana. Programma da definire.



Val d'Orcia

Dentro il paesaggio Patrimonio dell'Umanità



Difficoltà: E (Escursionisti)
Direttore gita: Elia Serafini
Contatti: Elia 328.7054066



ESCURSIONISMO
Val d'Orcia

Un percorso che accarezza la Val d'Orcia, passando dall'omonimo fiume, per risalire in modo repentino a Ripa d'Orcia e dominare l'intera vallata con la splendida sorpresa del gioiello medievale di Viogni a ripagare la fatica.

Castagnata al Rifugio Mercatello



Tradizionale appuntamento al "nostro" rifugio per una piacevole castagnata, preceduta come sempre da una escursione in zona, il cui programma verrà reso disponibile in tempo utile.

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



Polentata al Rifugio Mercatello

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



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





Sant'Anna di Stazzema e Monte Gabberi



Partenza da Camaiore e ascesa, prevalentemente su asfalto, fino Sant'Anna di Stazzema e al santuario dove sono raccolti i resti delle vittime della strage del 12 agosto del 1944.

Rientro a Camaiore dopo aver guadagnato la vetta del monte Gabberi, magnifica terrazza sulla Versilia, transitando per il borgo di Casoli e i sentieri delle cascate di Candalla.

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

MOUNTAIN BIKE

Alpi Apuane

Alto Mugello e cascate dell'Abbraccio

Distanza: 35 km
Dislivello: +/- 1300 m
Difficoltà: BC / OC
Ritrovo: Camaiore (LU)
Direttore: Simone Bartoli
Info: mtb@cailucca.it
Note: I programmi delle cicloescursioni sono suscettibili di variazioni in base alle condizioni del percorso ed al meteo.

Nel Mugello più profondo, in una zona di confine tra Toscana e Emilia-Romagna, c'è un posto incantato.

Le cascate dell'Abbraccio permettono di guardare il salto dell'acqua che scorre copiosa verso il basso anche da dietro. Lo spettacolo è imperdibile, possibile grazie alla speciale conformazione a gradoni della cascata che abbraccia il salto. Si può infatti camminare e posizionarsi dietro all'acqua e guardare il mondo ombroso e boscoso del Mugello da una prospettiva inusuale. Le cascate dell'Abbraccio si trovano nel cosiddetto Alto Mugello, un'a-

MOUNTAIN BIKE

Mugello

rea geografica anche chiamata Romagna Toscana. Amministrativamente ricade nella Toscana, ma geograficamente siamo

oltre i crinali appenninici toscani e già in area romagnola.



SABATO 9 APRILE

Le Bandite di Scarlino

Il nome "le Bandite di Scarlino" nasce dall'antica usanza medievale di mettere al bando dei pezzi di bosco pubblico per il macchiatto (il diritto al taglio del bosco).

Distanza: 45 km
Dislivello: +/- 1600 m
Difficoltà: BC / BC (OC)
Ritrovo: Scarlino (GR)
Direttore: Andrea Simi
Info: mtb@cailucca.it

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



Toccheremo suggestivi eremi di questi luoghi (come l'Eremo di Sant'Anna e l'Eremo di San Guglielmo). Ci inerpicheremo, inoltre, sulle colline più alte dell'en-

troterra, come il monte Alma e Poggio Ballone, per poi percorrere i famosi trails della zona.

MOUNTAIN BIKE
Maremma toscana

SABATO 14 MAGGIO



MOUNTAIN BIKE

Appennino pratese



Shanghai
Express

Distanza: 45 km

Dislivello: +/- 1400 m

Difficoltà: BC / BC

Ritrovo: Prato (PO)

Direttore: Silvano Gozzi

Info: mtb@caillucca.it

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

Suggestivo tour dell'appennino pratese che stupirà i bikers con i suoi infiniti single track. Percorreremo il crinale appenninico che dall'Alpe di Cavarzano termina alla Cascina di Spedaletto - Acquerino, dove tanta bellezza è custodita gelosamente tra le faggete secolari che sapranno concedere inusuali scorci panoramici.

SABATO 11 GIUGNO

MOUNTAIN BIKE

Appennino Tosco-Romagnolo

I monti Falco, Falterona e Capo d'Arno

Bellissima e impegnativa cicloescursione sull'Appennino Toscano, con inizio da Poggio Mandri (Comune di Londa), che si inoltra nel Parco Nazio-

Distanza: 32 km

Dislivello: +/- 1650 m

Difficoltà: MC (BC) / BC+ (OC)

Ritrovo: Poggio Mandri (FI)

Direttore:

Alessandro Camannossi

Info: mtb@caillucca.it

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



nale delle Foreste Casentinesi includendo salite panoramiche, tratti su crinale, discese su single track, la conquista delle cime del monte Falco e del monte Falterona, nonché il passaggio dalle sorgenti del fiume Arno.

Un giro epico che ci farà ammirare la bellezza di questo territorio, ma che richiede una buona preparazione atletica e un'ottima capacità di guida in discesa.



Distanza: 30 km
Dislivello: +/- 1300 m
Difficoltà: BC / OC
Ritrovo: Ponte a Gaio (LU)
Direttore: Alessandro Tofanelli
Info: mtb@cailucca.it

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



MOUNTAIN BIKE
Appennino T.F.

La Femminamorta

Cicloescursione sul nostro Appennino con partenza dal centro visite dell'Orrido di Botri a Ponte a Gaio, nel cuore della Val Fegana.

Percorreremo la Via del Duca fino a Foce a Giovo, dopodiché tramite sentieri CAI, giungeremo al Passo di Annibale e alla vetta del Monte Femminamorta (ultimo tratto con bici in spalla).

Discesa dal crinale fino al luogo di partenza, con passaggio dagli amici del Rifugio Casentini al Mercatello.

Cicli
Max



Viale S. Concordio, 1355

55100 Pontetetto (LU)

Tel. 0583 582887 - ciclimax@virgilio.it



Distanza: 32 km
Dislivello: +/- 1400 m
Difficoltà: MC+ / BC
Ritrovo: Cerreto Alpi (RE)
Direttore: Giuseppe Cavazzoni
Info: mtb@cailucca.it

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

Il Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano

L'escursione si sviluppa tra 900 e 1600 m di quota, in buona parte nella valle del torrente Riarbero. Attraverseremo boschi di faggio, querceti, castagneti e praterie di alta quota, sia su sentieri di facile ciclabi-

lità, che più tecnici. Visiteremo il borgo di Cerreto Alpi e potremo osservare il Rio Torbido con la sua acqua biancastra per l'alto contenuto di solfati, i boschi del Passo del Lupo, le sorgenti del Martinaccio, il bivacco del Bottaccio, le Ferriere, dove un tempo erano state attivate le fabbriche del ferro Toscano e le praterie sopra Cerreto Alpi, con la sua bella panoramica sulla Valle del Secchia e sull'Alpe di Succiso.



Distanza: 40 km
Dislivello: +/- 1600 m
Difficoltà: BC / BC
Ritrovo: Ligonchio (RE)
Direttore: Andrea Simi
Info: mtb@cailucca.it

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

Il Cusna

Il monte Cusna è chiamato anche il "gigante" o il "dormiente", perché il suo profilo somiglia a quello di un uomo disteso che, la leggenda narra, con le sue lacrime fece nascere il torrente Secchiello.



Cima inedita per il Gruppo MTB CAI Lucca; verrà raggiunta transitando dal Passone e, giunti in vetta, una lunghissima discesa ci riporterà a Ligonchio passando dai Prati di Sara.

Monte Amaro Nel gruppo della Majella



Majella
MOUNTAIN BIKE

Distanza: n.d.
Dislivello: n.d.
Difficoltà: n.d.
Ritrovo: n.d.
Direttore: Elia Serafini,
Simone Bartoli,
Info: mtb@cailucca.it

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



Il monte Amaro con i suoi 2793 m è la cima più elevata della Majella, seconda in ordine di elevazione dell'Italia peninsulare e nucleo dell'omonimo Parco.

Il massiccio è caratterizzato con un profilo goboso, arrotondato e compatto, con estesi altipiani sommitali sui 2500 m di quota, costituiti da pietraie e roccia nuda, solcato da lunghi valloni con erte pareti.

La Majella si mostra imponente, maestosa e nello stesso tempo misteriosa, con un suo particolare fascino, dove mitologia e fede si intrecciano.

Una leggenda vuole che il nome sia legato alla Dea Maja (da cui Majella).

Per gli abruzzesi è la Montagna Madre, un luogo di fede e di contemplazione, come testimoniano i numerosi eremi incastonati nelle roccia, tanto da essere definita "Domus Christi" da Francesco Petrarca.

Nel corso dell'anno saranno forniti tutti i dettagli.



Distanza: 43 km
Dislivello: +/- 1400 m
Difficoltà: BC / BC
Ritrovo: Montereeggio (MS)
Direttore: Rossano Fabbiani
Info: mtb@cailucca.it

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

La Lunigiana

Bella cicloescursione in Lunigiana, con passaggio sull'Alta Via dei Monti Liguri.

Partenza al bellissimo paesino di Montereeggio, in provincia di Massa-Carrara, per andare alla scoperta di questo territorio, corrispondente al bacino idrografico del fiume Magra.



Transiteremo anche dal Passo dei Casoni (1100 m slm), valico tra Liguria e Toscana, nella catena del Cornoviglio, all'interno dell'Appennino Ligure.

Distanza: 40 km
Dislivello: +/- 1800 m
Difficoltà: MC / BC
Ritrovo: Spignana (PT)
Direttore: Elia Serafini
Info: mtb@cailucca.it

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

Cima Tauffi e Passo Colombino

Bella cicloescursione appenninica a cavallo tra le province di Pistoia e Modena. Raggiungeremo la vetta di Cima Tauffi transitando dal Passo della Croce Arcana e seguendo il crinale in direzione nord.



È una zona caratterizzata da brughiere di alta quota, da vaccinieti, da conifere striscianti e rocce affioranti; il panorama che vi si ammira è a 360 gradi: va da tutta la valle della Lima alle cime più elevate dell'Appennino tosco-emiliano, alle vallate del pistoiese, del modenese e del bolognese; quando è sereno in lon-

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

PER INFO TEL 0583 403167

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

tananza si scorgono le vette delle Alpi Apuane e le Alpi. Proseguiremo poi verso la Scaffa delle Rose giungendo al Passo Colombino.

Discesa fino a Capanno Tassoni, per salire nuovamente in quota e dirigerci verso un

altro luogo di rara bellezza, il Lago Scaffaiolo.

Infine, l'ultima discesa di giornata ci condurrà nuovamente al punto di partenza.



SABATO 12 NOVEMBRE



**MOUNTAIN BIKE
Appennino ligure**



Monte Becco

Distanza: 30 km

Dislivello: +/- 1500 m

Difficoltà: MC / BC+

Ritrovo: Sori (GE)

Direttore: Simone Bartoli

Info: mtb@cailucca.it

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

Da Sori, comune affacciato sul Mar Ligure in provincia di Genova, andremo alla scoperta di questo rilievo appartenente all'Appennino Ligure. Il suo toponimo è di facile interpretazione osservandolo dai dintorni di Sori o Recco.

Con i suoi 894 m, il Monte Becco appare, infatti, come una elegante e slanciata piramide. La sua cima è sormontata da una piccola croce in legno e rappresenta l'importantissimo punto nodale da cui si sviluppa tutta la Catena Costiera.

Com'è facilmente intuibile, il panorama ripagherà gli sforzi fatti per raggiungere la vetta.

SABATO 10 DICEMBRE

Distanza: n.d.

Dislivello: n.d.

Difficoltà: n.d.

Ritrovo: n.d.

Direttore: Fulvio Ricci,

Elia Serafini

Info: mtb@cailucca.it

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

CoronatoXmas

Andremo alla scoperta del nuovo Sentiero degli Avi, un anello di circa 12 chilometri che permetterà, con partenza e arrivo dal paese di Montefegatesi, di raggiungere la vetta del Coronato (1219 m slm), attraverso un percorso vario e con notevoli punti di interesse, dove è ben visibile la mano dell'uomo, che in questo caso però, ha sempre mantenuto un grandissimo rispetto per la natura.



La dedica agli avi vuole essere un omaggio alle genti che hanno fatto la storia di questi luoghi straordinari.

Al termine della cicloescursione, ci sarà il classico pranzo di fine anno per la presentazione del Programma 2023 e lo scambio degli auguri.

Il Gruppo MTB CAI Lucca, nato nel 2009, si occupa di cicloescursionismo. Con il medesimo spirito che anima ogni attività CAI, con la cultura e l'esperienza più che secolare del nostro sodalizio, semplicemente utilizziamo la mountain bike come strumento per andare in montagna, frequentarla e conoscerla, nel pieno rispetto dei luoghi, dell'ambiente e degli altri fruitori, di chi in montagna ci vive e di chi la frequenta per diletto. Nel cicloescursionismo, quindi, il fine è l'andare in montagna e la bicicletta è il mezzo, il quale è uno splendido mezzo per vivere

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

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



Mountain Bike



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

www.mtbcaillucca.blogspot.com.



Durante l'anno l'apertura della sede, che di norma era il giovedì sera dalle 21,15 alle 23, è soggetta alle restrizioni COVID. Per conoscere le modalità per accedere è opportuno consultare di volta in volta il sito:

www.focolaccia.org.

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

I programmi dettagliati saranno pubblicati di volta in volta sul nostro sito:

www.focolaccia.org al quale si può accedere anche con un link dal sito della sezione.

Agli iscritti arriverà un avviso anche sulla ML del gruppo.

Per celebrare i 50 anni del gruppo da questo anno sul sito sarà attiva una sezione con le tracce degli itinerari delle nostre zone percorsi e descritti dai soci. La sezione sarà consultabile da tutti gli interessati e le tracce scaricabili dai soci registrati.

Il gruppo ricorda inoltre che la scuola di alpinismo e sci alpinismo del Cai Lucca organizzerà nel 2022 corsi di sci alpinismo. Per i programmi si rimanda al sito della scuola stessa.



Dom. 16/1: ROSSANO DAY

Località da destinarsi. Giornata di addestramento alla ricerca e recupero di sepolti in valanga in memoria del nostro socio Rossano Vanni. Con la partecipazione di istruttori SVI. Il 13 Gennaio si svolgerà una serata via web preparatoria all'esercitazione.

Dom. 30/1: INVITO ALLO SCI ALPINISMO

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

Gennaio, febbraio, marzo ABETONE e VALLE D'AOSTA

Corso Fuori Pista

Dom. 13/2: APPENNINO TOSCO EMILIANO

Gita sci alpinistica

Dom. 13/3: APPENNINO TOSCO EMILIANO

Gita sci alpinistica

Ponte del 25/4: PASSO DEL SEMPIONE

Gita di più giorni.

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

Le attività che il Club Alpino Italiano promuove tramite l'Alpinismo Giovanile per i giovani sono stimulate dal Progetto Educativo.

È il giovane "il protagonista" delle iniziative, "e pertanto non si può prescindere da una dimensione educativa.

L'attività è, essenzialmente, l'escursionismo di montagna finalizzato verso obiettivi didattici programmati e inteso come recupero della dimensione del camminare nel rispetto dell'ambiente geografico naturale ed umano.

Il **metodo di intervento** si basa sul coinvolgimento del giovane in attività divertenti stabilendo con lui un rapporto costruttivo secondo le regole dell'imparare facendo".



Nel corso delle escursioni è vietato l'uso dei cellulari, lettori mp3, lettori cd radio ecc., al fine di poter osservare e "ascoltare" l'ambiente, salvo diversa indicazione o specifica richiesta.

Contatti:

e-mail
alpinismogiovanile@cailucca.it
sito
<https://alpinismogiovanilecailucca.it>

Tutti gli interessati possono comunicare il loro interesse tramite il sito <https://alpinismogiovanilecailucca.it/contatti-ag.php> o l'indirizzo email: alpinismogiovanile@cailucca.it per ricevere, senza impegno i programmi dettagliati delle singole iniziative per decidere la partecipazione.

Non è obbligatoria l'iscrizione al CAI.

NON è consentita, di solito, la partecipazione di genitori o parenti, tranne le iniziative anche a loro rivolte.

Ogni attività richiede l'iscrizione specifica con le modalità riportate sui singoli programmi e sino all'esaurimento dei posti disponibili, variabili per ogni attività.

Per partecipare di solito è necessario avere: scarpe comode con suola scolpita, una giacca impermeabile per ripararsi dal vento, un maglione pesante, camicia e maglietta ("effetto cipolla"), un contenitore leggero per acqua, un comodo zaino, un ricambio completo in apposito sacchetto da lasciare nelle auto.



Alpinismo Giovanile



Per tutte le gite

Mezzo: Mezzi propri

Direttori gita:

Marilia Campajola,
Daniele Simonetti
Veronica Radici

Info: Segreteria 0583 582669



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

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

Sabato 22 Gennaio si terrà un incontro nei locali della Sezione di Via Bichi con i genitori per presentare il programma del 2022. L'incontro si terrà nella nostra sede distaccata di Va Bichi 18. Lucca.

Domenica 27 febbraio:

Monte Penna da Gattaiola

Amena passeggiata alle porte della città di Lucca per un rientro dopo la pausa invernale, si partirà dalle chiese di Gattaiola.

Domenica 27 marzo:

Arrampicata a Monsummano Terme

In provincia di Pistoia i primi rudimenti per arrampicare in falesia con imbrago, casco e corde, attività ludica-sportiva di solito molto gradita ai bambini, ma anche agli adulti.

Domenica 24 aprile

Monte Sumbra da Maestà del Tribbio

Come molti dicono "il grande padre Sumbra" perché, anche se non la più alta, è la montagna più centrale e maestosa delle Apuane.

Domenica 22 maggio

Gita in grotta - Località da definire

L'ambiente sotterraneo, l'ultima frontiera dell'inesplorato, un ambiente illuminato dalle nostre frontali, magico, labirintico, seguendo un percorso scavato dall'acqua e dall'aria.

Sabato 18 e domenica 19 giugno

Rifugio Rossi

Sotto il profilo dell'Omo morto, tra la Pania Secca e la Pania della Croce, il rifugio ci accoglierà per una cena ed un pernottamento insieme. Lo raggiungeremo partendo dal Pighlionico.

Domenica 11 settembre

Arrampicata al Monte Lieto

Di nuovo ci ritroviamo a giocare sulle pareti, questa volta rivolti verso il mare, nella valle di Camaiole.

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

Rifugio Gigi Casentini al Mercatello



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

In caso di innevamento in 1 o più ore, a seconda del punto in cui è

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

La Struttura, è così costituita:

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

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

Rifugio Enrico Rossi alla Pania

Il Rifugio, costruito dalla Sezione nel 1923, sorge sui prati del versante Nord dell'Uomo Morto ad una quota di 1600 m. È dotato di una camerata con 22 posti letto, refettorio e locale di emergenza, disponibile solo in caso di assenza del Custode.

Il Rifugio, gestito dal sig. Antonello Chiodo, è aperto in modo continuativo da giugno a settembre e nei rimanenti weekend, compresa la stagione invernale. Conviene sempre accertarsi della disponibilità dei servizi offerti dal gestore te-

lefonando al Rifugio 0583.710386 o allo stesso Chiodo 348.3898003.





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

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

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

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



*Si segnalano, tra le attività sociali divenute ormai tradizionali, la **castagnata** e la **polentata** al Rifugio Mercatello, rispettivamente il **23 ottobre** e il **20 novembre**.*

*Per **dicembre** è previsto il tradizionale **pranzo sociale** cui tutti i soci sono sin da adesso invitati.*

ASSEMBLEA DEI SOCI

Oltre alle attività indicate nel calendario, il **13 marzo** e il **25 novembre** si terranno le **assemblee dei Soci**.

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

Tutti i soci sono invitati a partecipare.

Per quanto riguarda le attività sociali, queste vengono continuamente organizzate per tutti (soci e non soci) dalle Commissioni Escursionismo, Sentieristica e Alpinismo Giovanile, dal Gruppo Pollicino (per i più piccoli), dal Gruppo Mountain Bike, dal Gruppo Speleologico Lucchese, Gruppo Torrentismo, dalla Scuola di Alpinismo e Scialpinismo, dal Gruppo Sciatori Alpinisti Focolaccia.

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

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

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

COMMISSIONE SENTIERI



Il CAI, avvalendosi dell'apporto diretto dei volontari, individua, segna e cura i sentieri di propria pertinenza.

Un impegno per offrire sicurezza agli escursionisti, per far conoscere, per valorizzare e tutelare i grandi spazi della natura e della cultura della montagna.

Anche tu puoi aiutarci a mantenere in efficienza la rete escursionistica partecipando alle uscite organizzate dalla nostra Sezione.

Quest'anno prevediamo di effettuare quattro uscite dedicate alla



sentieristica e per esse verrà data tempestiva e dettagliata comunicazione.

Per ogni informazione rivolgersi alla segreteria della Sezione oppure scrivere a: sentieristica@cailucca.it.

COMMISSIONE TUTELA AMBIENTE MONTANO

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

1. Sensibilizzazione.

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

2. Monitoraggio.

Controllo del territorio e denuncia delle

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

3. Educazione Ambientale.

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



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

GRUPPO SPELEOLOGICO LUCCHESE



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

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



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

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

GRUPPO ESCURSIONISMO



Il Gruppo escursionistico della nostra Sezione propone per quest'anno un corso E1 (Escursionismo Base) in programma indicativamente da marzo a giugno: date esatte e programma dettagliato saranno diffusi sul sito Sezione-

le www.cailucca.it, tramite canali social e newsletter.

È previsto inoltre un fitto calendario di attività escursionistiche per tutti i gusti, con difficoltà E, EE o EEA, in percorsi che si svilupperanno sulle nostre Alpi Apuane, sull'Appennino, ed in molte altre località di significativo interesse.

Torneremo nuovamente sulle Dolomiti per un trekking sul gruppo del Catinaccio (programma in via di definizione) e, come da tradizione non mancherà un'escursione insieme agli amici del CAI di Aosta, che quest'anno andremo a trovare percorrendo con loro un favoloso sentiero attrezzato sul massiccio del Monte Bianco.

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

TORRENTISMO

Ormai questa attività ha preso piede da qualche anno all'interno della nostra sezione. Il torrentismo, spesso conosciuto anche come canyoning, si sta affermando sempre di più nel panorama delle discipline da praticare in montagna. Si scendono profonde gole levigate dallo scorrere dell'acqua, tecnicamente chiamate forre, a piedi, affrontando gli ostacoli verticali che via via si susseguono con tecniche di corda, tuffi o scivoli.

Dopo il successo del 1° Corso di Introduzione al Torrentismo del CAI di Lucca siamo ansiosi, anche quest'anno, di proporre attività per avvicinare persone a questa stupenda disciplina, ampliando così il nostro gruppo!



Contatti:
torrentismo@cailucca.it

**SCUOLA DI ALPINISMO, SCIALPINISMO
E ARRAMPICATA LIBERA**


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



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

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

**DEL DEBBIO** spa

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

ASFALTO NATURA

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

Tipologie, colori e misure

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

Principali caratteristiche

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

L'ALTERNATIVA ALL'ASFALTO TRADIZIONALE

DIREZIONE GENERALE

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

Tel. 0583 95851 | Fax 0583 958585

deldebbio@deldebbio.it

deldebbiospa@pec.azienda-certificata.it

www.deldebbio.it

CHIAMATA DI SOCCORSO

Emettere richiami acustici od ottici in numero di:

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

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

Utile avere un fischietto e una torcia.

RISPOSTA DI SOCCORSO

Emettere richiami acustici od ottici in numero di:

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

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

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



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

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

abbiamo bisogno di
soccorso



non abbiamo
bisogno di soccorso



ATTREZZATURA OBBLIGATORIA PER VIE FERRATE

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

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

DIFFICOLTÀ DELLE ESCURSIONI

"T" Turistica.

"E" Per escursionisti.

"EE" Per escursionisti esperti.

"EEA" Per escursionisti esperti con attrezzatura.

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

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

"SPELEO" Gita in ambiente ipogeo.

"TORRENTISMO" discesa di canyon con tecniche specifiche.

"TC" turistica

"MC" per cicloescursionisti di media capacità tecnica

"BC" per cicloescursionisti di buone capacità tecniche

"OC" per cicloescursionisti di ottime capacità tecniche

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

giovedì 6 gennaio

Tramonto - *T*

domenica 16 gennaio

Rossano Day

sabato 22 gennaio

Presentazione del Gruppo Pollicino

sabato 29 gennaio

S. Anna di Stazzema e M. Gabberi - *BC/BC+*

domenica 30 gennaio

Invito allo Sci Alpinismo

febbraio - marzo

Ciaspolata - *EAI*

gennaio febbraio marzo

Abetone e Valle D'Aosta

domenica 13 febbraio

Appennino Tosco Emiliano

domenica 27 febbraio

Il sentiero di Elia - *T/E*

domenica 27 febbraio

Monte Penna da Cattaiola

sabato 12 marzo

Alto Mugello e cascate Abbraccio - *BC/OC*

domenica 13 marzo

Anello di Gragnana - *E*

domenica 13 marzo

Appennino Tosco Emiliano

domenica 20 marzo

Anello Valpromaro-Fibbiaia-Gualdo... - *E*

domenica 27 marzo

Monte Prana e Monte Piglione - *E*

domenica 27 marzo

Arrampicata a Monsummano Terme

domenica 3 aprile

La via degli acquedotti - *E*

sabato 9 aprile

Le Bandite di Scarlino - *BC/BC (OC)*

domenica 10 aprile

Da Ripafratta a Modigliana di Penna - *E*

domenica 10 aprile

Avventure acquatiche

domenica 10 aprile

Speleogita di primavera - *neofiti*

ponete del 25 aprile

Passo del Sempione

domenica 24 aprile

Capraia tour - *E*

domenica 24 aprile

Monte Sumbra da Maestà del Tribbio

domenica 8 maggio

Rocca della Verruca - *E*

sabato 14 maggio

Shanghai Express - *BC/BC*

domenica 15 maggio

La giornata delle Apuane

domenica 22 maggio

Sulla vetta del Monte Faeta - *E+*

domenica 22 maggio

Giornata Nazionale dei Sentieri

domenica 22 maggio

Gita in grotta

domenica 29 maggio

Ferrata Barranco del Dolo - *EEA*

domenica 29 maggio

Joelette. Tra inclusione e natura - *E*

domenica 5 giugno

Calcaferro, la valle mineraria - *E+*

sabato 11 - lunedì 13 giugno

Torino e dintorni - *T/E*

sabato 11 giugno

I monti Falco, Falterona e Capo d'Arno - *BC/OC*

domenica 12 giugno

Pania di Corfino - *E*

sabato 18 e domenica 19 giugno

Rifugio Rossi

domenica 19 giugno

Borghi della Garfagnana - *E*

sabato 25 giugno

La Femminamorta - *BC/OC*

sabato 25 e domenica 26 giugno

M. Rondinaio e Lago Santo da Crocialetto - *EE*

venerdì 8 - Lunedì 11 luglio

Gran Sasso d'Italia - *EE*

sabato 9 luglio

Il Parco Nazionale dell'Appennino T.E. - *MC+/BC*

giovedì 14 - domenica 17 luglio

Adamello: traversata tra ghiaccio e storia

giovedì 21 - domenica 24 luglio

Su e giù per il Catinaccio - *EE/EEA*

sabato 23 luglio

Il Cusna - *BC/BC*

domenica 7 agosto

Il Bacchionero - *E*

venerdì 26 - domenica 28 agosto

Monte Amaro. Nel gruppo della Majella

sabato 3 e domenica 4 settembre

Balconata sul ghiacciaio della Brenva - *EEA*

sabato 10 e domenica 11 settembre

Alpe Tre Potenze - *E*

sabato 10 settembre

La Lunigiana - *BC/BC*

domenica 11 settembre

Arrampicata al Monte Lieto

sabato 17 settembre

Speleogita d'autunno - *neofiti*

domenica 25 settembre

Colori d'autunno - *E*

sabato 8 ottobre

Cima Tauffi e Passo Colombino - *MC/BC*

domenica 9 ottobre

Anello di Montemarcello - *E*

domenica 16 ottobre

Intersezionale

domenica 23 ottobre

Val d'Orcia - *E*

domenica 23 ottobre

Castagnata al Rifugio Mercatello - *E*

sabato 12 novembre

Monte Becco - *MC/BC+*

domenica 20 novembre

Polentata al Rifugio Mercatello - *E*

sabato 10 dicembre

CoronatoXmas

