



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Lucca

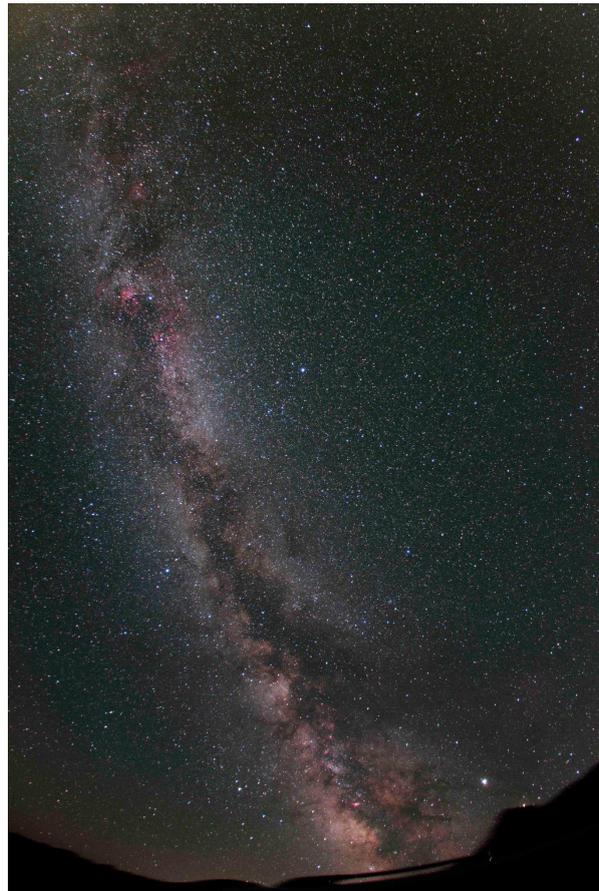


SERATA STELLARE

Al Rifugio Gigi Casentini al Mercatello

20 - 21 Agosto 2022

Organizzata dagli allievi del corso di Escursionismo 2022



SERATA STELLARE

CON MENU' VEGETARIANO GLUTEN FREE

Un fine settimana all'insegna dell'originalità con l'osservazione delle stelle a Foce al Giovo. E' previsto un menù vegetariano adatto anche ai celiaci. Partiremo nel primo pomeriggio da Lucca. Dopo



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Lucca



aver lasciato le auto poco dopo la Caserma Casentini saliremo a piedi al Rifugio Casentini al Mercatello dove in un momento conviviale consumeremo la cena vegetariana.

Dopo cena saliremo in notturna a Foce al Giovo per osservare le stelle affidandoci alla valente guida dell'appassionato astrofilo Roberto che ci illustrerà dal vivo le particolarità del cielo visibile.

Esaurita l'osservazione rientreremo al rifugio per dormire; chi vorrà potrà aspettare l'alba alla Foce sperimentando l'esperienza del bivacco in quota. Dormiremo in sacco a pelo per rientrare per colazione al Rifugio.

Domenica sono previste 2 tipi di escursioni: una più semplice al Lago Turchino sotto la pendici della maestosa vetta del Rondinaio e una più lunga che condurrà gli escursionisti sulle sponde del suggestivo Lago Nero passando dalla cima dall'Alpe delle Tre Potenze.

MENU

Riso ai legumi
Torta salata zucchine
Torta provola affumicata, noci e radicchio trevigiano
Parmigiana
Tris di crostoni con hummus, patè di melanzane e pomodori
Dessert

Menù Bambini: Lasagne al pesto e patate arrosto

DESCRIZIONE DEI PERCORSI

Dati Tecnici Percorsi

1. Salita al rifugio Casentini al Mercatello

Difficoltà: E **Dislivello:** 200 m **Tempo netto:** 40 minuti
Accompagnatori: Paola Ghiselli, Riccardo Casciotti, Cecilia Petrilli

2. Salita e discesa in notturna a Foce al Giovo dal rifugio Casentini

Difficoltà: E **Dislivello** s/d: 200 m **Tempo netto:** circa 90 minuti
Accompagnatori: Tutti gli organizzatori

3. Escursione al Lago Nero

Difficoltà: E **Dislivello** s: 606 m circa /d: 594 m circa **Tempo netto:** 3 ore e mezza circa.
Accompagnatori: Paola Ghiselli, Riccardo Casciotti



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Lucca



Possibilità di pranzare al Bivacco Lago Nero

4. Escursione al Lago Turchino

Difficoltà: E **Dislivello s/d:** 250 m **Tempo netto:** 90 minuti circa

Accompagnatori: Cecilia Petrilli, Sandra Benedetti

5. Bivacco a Foce al Giovo

Accompagnatori: Francesca Nottoli, Clemente Pestelli, Cosimo Pestelli.

Ritrovo: Via dei Bichi Lucca ore 14:00

Trasporto: auto proprie.

Quota: Mezza pensione (cena, colazione, pernottato al rifugio) **40 Euro**. Solo cena e colazione **25 Euro**.

La Domenica è possibile usufruire del pranzo al sacco su prenotazione.

Attrezzatura individuale indispensabile:

Scarponi da trekking bastoncini consigliati. Abbigliamento a strati. Indispensabili giacca a vento, pile e berretto, lampada frontale, borraccia con acqua (almeno 2 l), sacchetto da freezer a chiusura ermetica (per riportare a casa i fazzoletti usati).

Per chi parteciperà all'osservazione delle stelle e al bivacco è auspicabile indossare un paio di leggings sotto i pantaloni lunghi. Guanti e passamontagna leggeri.

Attrezzatura individuale per dormire in rifugio:

Sacchetto e ciabatte (in camerata non si può entrare con gli scarponi)

Attrezzatura individuale indispensabile per dormire insieme una notte sotto le stelle:

Materassino da campeggio, sacco a pelo possibilmente con cappuccio imbottito, berretto (essenziale per chi non avesse il sacco a pelo col cappuccio imbottito), coperta isotermica, lampada frontale, sacchetto da freezer a chiusura ermetica (per riportare a casa i fazzoletti usati). Per l'abbigliamento si rimanda al punto sopra descritto ***Attrezzatura individuale indispensabile*** con la raccomandazione di optare per un pile pesante.

Importante: portare abbigliamento caldo poiché può fare molto freddo. E' possibile che la temperatura si aggiri intorno ai 10°C.

Dato le particolari meteo di questa estate si raccomanda di portare una buona scorta d'acqua, **almeno 2 l. Al rifugio non è possibile lavarsi.**

I direttori si riservano di non ammettere persone con abbigliamento NON ADEGUATO.



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Lucca



A causa di problemi di connessione non è possibile pagare con Bancomat. Portare i soldi in contanti.

E' necessario prenotarsi per poter partecipare alla serata.

Iscrizioni esclusivamente online tramite questo [LINK](#). Si ricorda che le iscrizioni verranno chiuse ad esaurimento posti e che dovranno avvenire entro e non oltre Giovedì 18 Agosto.

Per chi avesse necessità di ricaricare il cellulare consiglio di portarsi dietro un powerbank. Non ci sono molte prese disponibili.

Per informazioni: solo messaggi WhatsApp

Riccardo Casciotti 329 414 0878

Maria Letizia Picchi 347 08 10 102

Sandra Benedetti 328 24 94 031

Francesca Nottoli 347 11 68 225

I direttori di escursione si riservano di variare il programma in funzione di necessità contingenti.