

# Gruppo Escursionisti Barberinesi



## G.E.B. Gruppo Escursionisti Barberinesi

Corso B. Corsini, 61

50031 BARBERINO DI MUGELLO FI

Tel. 328 5475574 (il venerdì dalle 21,30 alle 23,00)

e-mail: [alexnard@inwind.it](mailto:alexnard@inwind.it)

web: [www.geb.135.it](http://www.geb.135.it)

## APRILE MAGGIO GIUGNO 2010

<b>11 apr</b>	Riomaggiore—Monterosso: Sentiero azzurro
<b>17 e 18 apr</b>	Monte Spino per tutti (ALP e non)
<b>25 apr</b>	Segnatura sentieri: Monte di Fò—Castellana
<b>1 mag</b>	Lago di Garda: Ferrata Susatti (ALP)
<b>9 mag</b>	Moscheta: Valle dell'Inferno
<b>23 mag</b>	Raduno Gruppi Trekking: Gruppo G.E.O.
<b>29 mag - 2 giu</b>	La Grande Traversata Elbana (G.T.E.)
<b>13 giu</b>	Pratomagno: Anello di Rocca Ricciarda
<b>19 e 20 giu</b>	Apuane: Tra creste e arrampicate (ALP)
<b>26 e 27 giu</b>	Umbria: Marmore. Piediluco e la "Fiorita" di Castelluccio

**Notiziario del Gruppo Escursionisti Barberinesi  
N. 2 Anno 4**

Pubblicazione trimestrale

**Coordinamento redazionale:**

Stefania Mazzoli  
Salvatore Bombaci  
Elisabetta Ercoli

**e-mail redazione:**

stefania.mazzoli927d@alice.it

**DATE VITA AL GIORNALINO !!!  
Scriveteci i Vs. commenti sulle escursioni fatte  
e noi li pubblicheremo**

**SI RICORDA:**

Gli itinerari sono suscettibili di variazioni non dipendenti da ns. volontà

**I trasporti** avvengono perlopiù con mezzi propri calcolando un rimborso all'autista, in caso di escursione in pullman occorre prenotarsi nei tempi previsti dal programma, versando l'importo richiesto in acconto o a saldo.

**Ritrovo per escursioni:** Piazza Cavour, salvo diversa indicazione.

**E' richiesta tessera UISP - Lega Montagna**

# INFORMAZIONI IMPORTANTI

## **MONTEROSSO - RIOMAGGIORE 11 APRILE 2010**

**Affrettatevi! Stanno per chiudersi le iscrizioni!!**

**Il costo complessivo è di Euro 35,00**

(acconto all'iscrizione Euro 15,00) e comprende il costo A/R del pullman che ci porterà a La Spezia e la **5 terre card**, cioè un biglietto valido tutto il giorno sia per l'accesso ai sentieri che per il treno.

---

---

## **MONTE SPINO PER TUTTI 17 E 18 APRILE 2010**

**Affrettatevi! Stanno per chiudersi le iscrizioni!!**

Iscrivetevi per questo bellissimo fine settimana sul Lago di Garda: il programma prevede il pernottamento in rifugio al costo di **Euro 42,00** mezza pensione + costo del viaggio; **contattateci subito per sapere se ci sono ancora posti disponibili in rifugio!!**

# INFORMAZIONI IMPORTANTI

26 e 27 giugno 2010  
Umbria: Marmore, Piediluco e Castelluccio

**Sono aperte le iscrizioni per i 2 giorni in Umbria  
(descrizione a pag. 23/24/25 e 26)**

**Acconto all'iscrizione € 55,00**

**Saldo entro il 04/06/10 € 55,00**

**La quota comprende:**

**Viaggio A/R pullman  
Biglietto d'ingresso e Guida escursionistica alla ca-  
scata delle Marmore  
Gita in battello al Lago di Piediluco  
Mezza pensione in hotel 3 stelle a Norcia**

## ZAINO MIO ZAINO

Cosa metto nello zaino? Questa domanda sorge spontanea a chi, per la prima volta, affronta un trekking da rifugio a rifugio.

Tutti, esperti e non, danno consigli, raccontano esperienze e aneddoti, ma alla fine, il povero trekkingista si ritrova con lo zaino pieno di cose inutili e del peso di 20 kg.

Per ovviare a tutto questo e avere uno zaino leggero e al tempo stesso con tutto il necessario e niente di superfluo è importantissimo leggere il manuale del perfetto escursionista scritto dal famoso alpinista Albert Smith e seguirne i consigli alla lettera. In questo modo riusciremo ad avere uno zaino perfetto. Per una escursione di due giorni sul Monte Bianco con un solo pernottamento è obbligatorio portare:

- |                                  |                                      |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| - 60 bottiglie di vino ordinario | - 6 bottiglie di Bordeaux            |
| - 10 bottiglie di St. George     | - 15 bottiglie di St. Jean           |
| - 3 bottiglie di cognac          | - 1 bottiglia di sciroppo di lamponi |
| - 6 bottiglie di limonata        | - 2 bottiglie di champagne           |
| - 20 pagnotte                    | - 10 formaggi piccoli                |
| - 6 pacchi di cioccolata         | - 6 pacchi di zucchero               |
| - 4 pacchi di prugne             | - 4 pacchi di uva passa              |
| - 2 pacchi di sale               | - 4 candele di cera                  |
| - 6 limoni                       | - 4 zampe di montone                 |
| - 6 pezzi di vitello             | - 1 pezzo di manzo                   |
| - 11 polli grossi                | - 35 polli piccoli                   |

Inoltre:

- 4 trapunte pesanti
- 4 lenzuoli
- 4 guanciali
- 1 tenda

In questo modo il nostro zaino sarà leggero e con tutto il necessario per la nostra escursione da rifugio a rifugio.

Ma tutto questo vero o no? E' tutto vero, infatti:

Dai primi del 1800 le Alpi furono percorse in lungo e largo da torme di scienziati, nobili, perdigiorno o semplici turisti, che volevano conoscere questo mondo fino allora sconosciuto e misterioso. All'inizio l'esplorazione era finalizzata a trovare valichi per collegare le valli a fini commerciali, poi col passare del tempo l'interesse si spostò alle cime e alla loro scalata. Nel 1851 Albert Smith, già scalatore famoso, voleva scalare il Monte Bianco e cercava dei compagni che lo accompagnassero in questa impresa.

Li trovò in tre studenti londinesi e insieme a loro, 16 guide ( 4 per ogni scalatore), 20 portatori e tutta la roba della lista partì da Chamonix alle ore 7.30 di mattina del 12 Agosto.

Alle quattro del pomeriggio si accamparono a circa metà strada senza montare la tenda perché non era freddo.

Ripartirono a mezzanotte. Quasi subito il tempo si mise al brutto e in più Smith stava male per l'altezza rallentando notevolmente la salita. Malgrado tutto alle 9 del mattino del 13 Agosto tutti arrivarono sulla vetta del Monte Bianco dove sostarono per circa 30 minuti, poi la discesa a valle.

## PREPARAZIONE DELLO ZAINO PER IL PERNOTTAMENTO IN RIFUGIO

**Premessa:** quanto segue vuole essere solo una indicazione di massima di cosa portare e di come fare lo zaino. Non sono assolutamente indicazioni vincolanti e sono soggette a tutte le variazioni sul tema che ognuno vorrà fare.

### Come preparare lo zaino

Come affardellare (termine tecnico per "fare lo zaino") lo zaino è una cosa soggettiva e molto dipende dalla forza fisica e dallo spirito di rinuncia che uno possiede. Tuttavia ci sono un paio di regole che aiutano in questo compito e permettono di avere uno zaino "leggero" e una buona distribuzione del peso (molto importante). Prima regola: eliminare il superfluo e qui gioca molto l'esperienza, seconda regola: **è obbligatorio mettere sempre, anche per escursioni di un solo giorno**, il k-way o mantella, giacca a vento, pile o felpa, borraccia (minimo 1 litro), pila e piccolo pronto soccorso, qualche laccio o fettuccia, bussola e materiale cartografico.

### Vediamo ora una lista delle cose da mettere nello zaino per una escursione di tre giorni:

- k-way o mantella, giacca a vento, pile o felpa, borraccia. **obbligatori**
- asciugamano di media grandezza. Microfibra o tessuto non tessuto. Sono i più leggeri
- spazzolino e dentifricio. Quelli piccoli delle confezioni da viaggio, oppure un tubetto di dentifricio già a metà o meno
- saponetta (anche quella già ridotta di misura, anche un pezzetto tagliato)
- pettine (più piccolo e leggero possibile)
- rasoio e schiuma da barba no. Altrimenti rasoio usa e getta e bomboletta piccola (si trovano al supermercato)
- una confezione di salviette bagnate di quelle che si usano per i bambini piccoli.
- sacco lenzuolo (cotone o seta)
- solo i pantaloni del pigiama, o meglio pantaloni di un toni (per chi è abituato) e una maglietta. Nei rifugi le coperte non mancano.
- un solo cambio per stare nel rifugio. Meglio se **questo cambio serve anche per dormire**
- le ciabatte si trovano nei rifugi. Altrimenti le più leggere che avete ma NON di stoffa (servono per i bagni)
  
- materiale per camminare:
  - un paio di scarponi, un paio di pantaloni, un paio di calzini, due magliette tecniche una camicia o pile o felpa, giacca a vento. Bastoncini, per chi è abituato.
  - biancheria intima ridotta al minimo (vedi sotto)
  - fazzolettini di carta (max 2 pacchetti),

- pila ( la luce viene tolta alle 22.00),  
- una gruccia di filo di ferro (quelle che danno in tintoria). Le magliette tecniche si lavano la sera e si asciugano durante la notte. *Facoltativo*  
un cambio di: biancheria intima, calzini, maglietta, camicia o felpa da tenere di riserva.

Tutto questo materiale deve essere sistemato in sacchetti di plastica per tenere tutto asciutto. Quelli della nettezza vanno benissimo.

**NOTA:** mettere in macchina un cambio completo e un asciugamano

- Per il mangiare durante l'escursione vanno benissimo le barrette ( tre o quattro), o un paio di confezioni di noccioline salate (quelle da 40 gr) oppure un sacchetto di frutta secca mista.

#### **COME DISPORRE I MATERIALI NELLO ZAINO:**

Essere metodici nella preparazione dello zaino è una buona abitudine, perché ci consente di ridurre la probabilità di dimenticare qualcosa e di individuare con certezza gli oggetti da prendere, anche in situazioni scomode.

Sul fondo dello zaino si dispongono le cose che meno si utilizzano o che di norma si usano all'arrivo in rifugio, oppure anche durante il cammino: Per esempio la mantella o il k-way, gli abiti di ricambio, il cibo che non si rompe o scioglie.

In seguito si ripone l'eventuale pile e giacca a vento insieme a quelle attrezzature o indumenti che servono nell'immediato. Nella parte superiore, si mette il cibo che può rompersi o sciogliersi, l'acqua e i bevaggi e la maglietta di ricambio. Per quanto riguarda gli accessori di piccola taglia, come la bussola, gli occhiali da sole, cappellino/fazzoletto per il sole, crema solare ecc... si possono comodamente riporre nella tasca superiore dello zaino.

**Una cosa importante è riunire i vari oggetti all'interno dello zaino utilizzando dei sacchetti di plastica.** Per esempio gli indumenti di ricambio in un sacchetto, la giacca a vento in un altro, così come il pile e tutti gli altri oggetti. Lo scopo è quello di tenere sempre tutti gli oggetti asciutti e di riunire in gruppi le cose all'interno dello zaino per velocizzare lo svuotamento e la ricerca dei materiali.

**Gli oggetti più pesanti vanno, di norma, vicino alla schiena. Gli altri verso l'esterno dello zaino.**

Non appendere niente sullo zaino. Oggetti che ballano mentre voi camminate sono fastidiosi e possono addirittura rivelarsi pericolosi in tratti accidentati, con molti alberi o altri appigli in cui potreste rimanere incastrati.

## 11 aprile 2010 Monterosso - Riomaggiore

**Dislivello totale:** mt 520  
**Lunghezza:** Km 12

**Tempo di percorrenza:** 5 ore

### **Partenza da Piazza Cavour alle ore 07,00**

E' il percorso più famoso e spettacolare della Liguria, ma è stato tracciato, nei secoli, da chi lo utilizzava abitualmente per spostarsi, perciò in alcuni punti si tratta di una vera e propria mulattiera che si snoda lungomare collegando i cinque borghi tra loro. E' facilmente percorribile, ma non dimentichiamoci che è pur sempre un sentiero, dove è possibile trovare restringimenti del tracciato, tratti scivolosi e dirupi. **Prudenza.** L'itinerario da **Riomaggiore** a **Monterosso** è lungo circa 12 km e la quota massima (200) si tocca a Prevo, piccola ma caratteristica frazione di **Vernazza**. Il percorso è composto per lo più da sentieri (8 km circa), mulattiere acciottolate e gradinate (2 km circa), il restante è formato dal lungomare della Via dell'Amore e da strade interne dei paesi. Questo è il sentiero N. 2 del C.A.I. della Spezia, ma è più conosciuto come il "sentiero azzurro".

L'intero percorso è segnalato da una **striscia bianca e una azzurra**. Se si esclude la "**Via dell'amore**", che risale agli anni trenta, è un tragitto antico molto conosciuto ai tempi della Repubblica di Genova, quando **Vernazza** era lo scalo e il mercato principale della zona. Per percorrere tutto il sentiero sono necessarie circa **5 ore** e complessivamente si supera un **dislivello di 500 m**. Ma il tempo si raddoppia se si effettuano brevi visite ai borghi.

*In ognuno dei paesi delle Cinque Terre c'è la stazione del treno, ci sono treni all'incirca ogni ora, è possibile pertanto, se qualcuno lo preferisce, fare una o più tappe utilizzando questo mezzo di trasporto per alleggerire il percorso.*

### **Monterosso - Vernazza**

**Durata:** 1,5 ore  
**Lunghezza:** Km 3,5

Il sentiero parte dalla zona orientale del paese di Monterosso, in località Fegina. Uscendo dalla stazione ferroviaria si prende il lungomare a sinistra, si supera il tunnel costeggiando il mare, si passa quindi oltre la piccola spiaggia, raggiungendone l'altra estremità nei pressi di un ristorante: qui comincia la salita pedonale che porta ad un Hotel. In prossimità dell'albergo si prosegue a destra, scendendo alcuni gradini. Terminato un breve tratto in pianura, una scala ed un altro tratto pianeggiante, si raggiunge il posto di controllo biglietti del parco. Comincia poi una serie interminabile di scalini che attraversano coltivazioni di vite e agrumi. Il sentiero continua pianeggiante, anche se in moltissimi punti molto stretto e senza protezione dal lato mare. Non è assolutamente pericoloso ma occorre comunque prestare un po' di attenzione, soprattutto se si hanno bambini. Alcuni tratti sono larghi e tranquilli e dall'alto si vede quasi sempre il mare. Il sentiero passa sopra ad un antico ponticello in pietra, che merita senza dubbio una foto. Comincia ad intravedersi da lontano Vernazza e la vista della costa in lontananza è indimenticabile. Quando il sentiero ricomincia a scendere, in prossimità di una colonnina per le chiamate di emergenza, la vista su Vernazza lascia senza fiato per la sua bellezza.



**11 aprile 2010**  
**Monterosso - Riomaggiore**

Il sentiero continua a scendere tra piante di ulivi e coltivazioni fino a raggiungere il controllo biglietti. Si inoltra nei vicoli stretti del paese e termina a metà strada tra il porticciolo a destra, e la stazione a sinistra.

Nell'ultimo tratto si può decidere di svoltare subito a destra in mezzo alle case, tramite una ripida scaletta, arrivando direttamente in piazzetta in prossimità della **Chiesa di Santa Margherita di Antiochia**.

**Vernazza - Corniglia**

**Durata: 1,5 ore**

Da via Ettore Vernazza, si procede verso via Carattino e passando per stretti carruggi si arriva alla mulattiera, che porta a Corniglia, vicino alla torre superiore delle fortificazioni di Vernazza.

È imprescindibile fermarsi un momento per ammirare il panorama mozzafiato che si mostra una volta in quota, salendo tra vigneti prima e agavi, fichi d'india, euforbie arboree poi. Si attraversa in salita un oliveto in parte coltivato, e si raggiunge quindi la frazione di Prevo a 220 metri, massima quota dell'itinerario azzurro a 1.6 km da Vernazza. Il sentiero prosegue in leggera discesa offrendo una veduta completa di Corniglia fino alla Punta di Montenero, e della sottostante spiaggia di Guvano, dove il sentiero si restringe e scende bruscamente fino ad incontrare un punto di sosta attrezzato. Si ricomincia a salire con la frazione di San Bernardino alle spalle, per poi ridiscendere di nuovo e attraversare il rio Canaletto su un ponte a schiena d'asino in pietra. Si oltrepassa un altro rio, il Rio Groppo, e risalendo per i vigneti, il sentiero continua fino alla chiesa di San Pietro e quindi a Corniglia.

**Corniglia - Manarola**

**Durata: 1,5 ore**

Dalla chiesa di San Pietro di Corniglia si attraversa la strada asfaltata per ritornare sul sentiero azzurro, verso la lunga scalinata di 377 gradini che porta alla stazione dei treni. Si continua quindi lungo la strada litoranea parallela ai binari, che segue la sommità del muraglione di contenimento della ferrovia. Quindi, superato il rio Molinello, si attraversa la zona del Villaggio Europa e si prosegue fra il versante collinare e il mare, sulla lunga ma stretta spiaggia di Corniglia. Il sentiero passa per la vecchia galleria in disuso di valle Asciutta, che scavalca con un tornante, e riprende quindi in lieve salita, superando una collina al di là della quale si vede già Manarola. Si risale il promontorio di Punta Buonfiglio e superata una maestà dedicata alla Madonna, che indica l'incrocio con il sentiero per Volastra, si continua fra i muri a secco. S'incontra il cimitero e si scende quindi nell'abitato arrivando dalla suggestiva passeggiata a mare pedonale "Polaedo" verso la strada principale di Manarola.

**11 aprile 2010**  
**Monterosso - Riomaggiore**

**Manarola - Riomaggiore "La Via dell'Amore"**  
**Durata: 30 minuti.**

Dalla strada principale di Manarola si passa per la stazione ferroviaria percorrendo la galleria pedonale, e si sale una corta scalinata che porta al passaggio ricavato sul muro di sostegno della ferrovia. Qui comincia il tratto più famoso del sentiero azzurro, la "Via dell'Amore", una passeggiata pedonale intagliata nella roccia e aperta sul mare.

La prima parte è caratterizzata dalle argilliti, che in alcuni punti formano il letto stesso del sentiero. Si continua poi lungo un tratto orizzontale costeggiato dalla stratificazione rocciosa, detta "arenaria di Riomaggiore", con inclinazioni quasi verticali e colorazioni grigie chiare e scure. La poca vegetazione è formata da ruta, finocchio di mare, euforbia arborea e cineraria. Il tratto successivo è interessato anch'esso dalle formazioni stratificate di arenaria, più sottili qua, e dallo stesso tipo di vegetazione. Arrivati ad un promontorio roccioso, il percorso cambia direzione e si dirige verso l'interno, raggiungendo la stazione ferroviaria di Riomaggiore, e quindi Via Telemaco Signorini, copertura del rio Ruffinale. L'ultimo tratto di sentiero è aperto sulla scogliera e aggirato l'ultimo sperone roccioso, si lascia la vista sul mare e si entra in paese attraverso la strada che conduce al piazzale della chiesa di San Giovanni Battista.

**Costo totale della gita € 35,00 che comprende:**

Pullman Barberino - La Spezia A/R

5 Terre Card treno: cioè biglietto di ingresso per i sentieri e biglietto giornaliero per tutti i treni delle 5 terre.

## 17 e 18 aprile Monte Spino per tutti

Questa escursione di due giorni si sviluppa sul **Monte Spino (1513 m)**, è adatta a tutti, si pernotta al rifugio "**Giorgio Pirlo allo Spino**" (1165 m) e c'è la possibilità di effettuare due ferrate: **lo Spigolo della Bandiera** e la **Ernesto - Franco**.

### **Percorso stradale:**

Autostrada A1 fino a Modena poi proseguire sulla A22 del Brennero e a Verona prendere la A4 direzione Milano. Uscire a Desenzano e proseguire in direzione di Salò. Sulla statale in direzione di Gardone Riviera, appena fuori Salò, attenzione al cartello del rifugio sulla sinistra. Si raggiunge l'abitato di San Michele e si seguono le indicazioni per il **ristorante Colomber**. Imboccare la stradina a sinistra del ristorante che diventa quasi subito sterrata. Proseguire per circa 3-4 km fino alla località **Verghere** (525 m). Qui parcheggiamo e iniziamo l'escursione.

### **Escursione del primo giorno:**

**Durata:** 2-3 ore

**Difficoltà:** E / EEA

**Dislivello:** 650 mt

Lasciate le macchine proseguiamo su strada sterrata che, dopo pochi minuti, si trasforma in sentiero e inizia a salire dolcemente seguendo il torrente Barbano. Fare attenzione perché ci sono **tratti umidi e scivolosi**. Proseguendo sempre nel bosco arriviamo ad un bivio ben segnalato; proseguiamo a sinistra dove dopo pochi minuti troviamo un secondo bivio presso il quale a sinistra è chiaramente indicato l'attacco della via ferrata dello Spigolo della Bandiera mentre proseguendo dritto (segnavia) si raggiunge il rifugio Pirlo tramite la direttissima (sempre sentiero). La ferrata non è molto lunga (circa 100 m che si percorrono in 30 - 40 minuti), moderatamente difficile con un passaggio finale difficile. Ci sono comunque alcuni passaggi non banali, ad esempio il traverso iniziale con scarsi appoggi per i piedi.

Arrivati al rifugio possiamo lasciare gli zaini e, prendendo la via normale di ritorno dopo pochi minuti si arriva all'attacco della ferrata **Ernesto - Franco** nei pressi dell'Osservatorio Ornitologico. **La ferrata è molto difficile**. Attenzione a non farsi ingannare dalla brevità del percorso (circa 80 m). Dall'uscita della ferrata ritorniamo in 10 minuti al rifugio.

## 17 e 18 aprile Monte Spino per tutti

### Domenica 18 aprile

**Durata:** 4 /5 ore

**Difficoltà:** E / EE

**Dislivello:** 350 mt

#### **Itinerario trekking:**

chi fa solo trekking può percorrere la via normale di salita alla cima dello Spino (1513m) che si raggiunge in circa **1 ora e mezzo**. Si ritorna al rifugio per la stessa via di salita.

#### **Itinerario di cresta esposto:**

Salire alla vetta seguendo la traccia del sentiero di sinistra, indicazioni per il Buco del Tedesco, inizialmente in discesa nel fitto del bosco. Superando alcuni saliscendi si prosegue fino a giungere ad un ulteriore bivio. Tenere la traccia di destra (indicazioni), che inizia a salire ormai in vista delle belle e compatte placche che caratterizzano le pareti Sud della Cima delle Marmere e del Monte Forametto, percorse da numerose e difficili vie d'arrampicata. Al termine di questo faticoso tratto di salita, il sentiero inizia a scendere verso sinistra portandosi alla base delle placche, le costeggia tutte, per poi risalire e raggiungere finalmente il **Passo del Buco del Tedesco** 1231 m. Dal passo prima per pendio erboso poi per facili roccette, ci si porta all'inizio della cresta. Si aggira a sinistra un primo ripido risalto roccioso per un esposto sentierino munito di sottile cavo per poi portarsi nuovamente in cresta, la si segue con percorso logico ed intuitivo, superando corti ma talvolta esposti passaggi. Questo tratto è veramente divertente e panoramico. Infine raggiunta la cima, si prosegue senza difficoltà raggiungendo una sella - il **Buco del Gatto** 1307 m - dalla quale è possibile scendere direttamente al rifugio o, seguendo il crinale, raggiungere in circa mezz'ora la cima del **Monte Spino** 1513 m (croce e libro di vetta).

Per ripido sentiero segnato seguendo inizialmente una panoramica dorsale, si torna al rifugio chiudendo questo remunerativo itinerario ad anello.

Si ritorna alle macchine percorrendo lo stesso sentiero di salita.

Costi:

Rifugio mezza pensione - € 42,00 (soci CAI € 35,00)

Costo auto - € 75,00 (da dividere tra gli occupanti il mezzo)

## 25 aprile 2010

### Monte di Fo' - Castellana (segnat. Sentieri)

#### **Monte di Fò (764 mt) - Monte Gazzaro( 1125mt ) - Paracchia(891 mt) - Castellana (591 mt) - Laghetti di Panna (610 mt) - Monte di Fò**

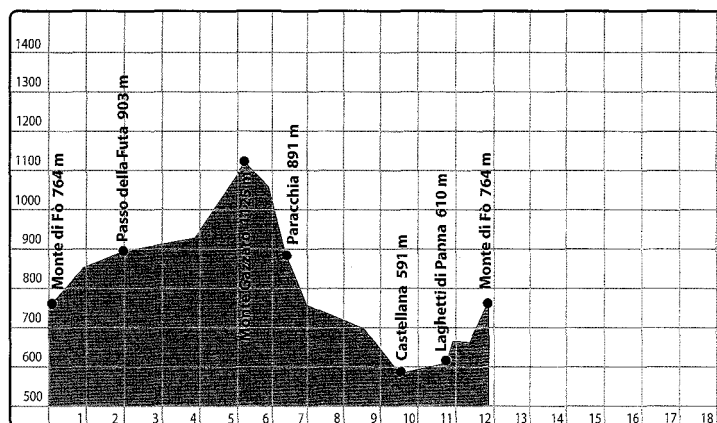
*Percorso agevole, molto panoramico, che attraversa montagne ricche di boschi e di acqua.*

L'Anello n.12, da Monte di Fò a Paracchia (891 m), ripercorre un lungo tratto dell'Anello Principale.

Da Paracchia, proseguendo per 500 m circa a sinistra, è possibile raggiungere il Passo dell'Osteria Bruciata. Si prende invece a destra per l'ampia traccia (sentiero n.50 RET) che, senza possibilità di errore, scende costantemente (trascurare, poco dopo, il sentiero n.48 RET per Marcoiano) fino a giungere alla Castellana.

Arrivati alla Castellana, probabile borgo medievale del castello degli Ubaldini, ubicato sul poggio, si prosegue a destra su strada asfaltata per circa 300 m. Passato poi il ponte sul fosso della Castellana si lascia la strada asfaltata e si prende a destra passando un cancello di ferro sempre aperto. Risalendo fra boschi di faggio e carpini si costeggia la tenuta di Panna, oggi rinomata per le sue acque minerali, sfruttate industrialmente, un tempo importante tenuta medicea. Dopo un tratto di strada bianca il sentiero gira a destra e entra in un castagneto, per poi scendere fino ad attraversare un ruscello.

Da qui si risale, tra boschi di querce, fino a ritrovare la Regionale n.65, in località Monte di Fò.



## 1 maggio 2010

### Lago di Garda: Ferrata Susatti (ALP)

#### Accesso:

Da Riva del Garda seguiamo la statale che conduce in Val di Ledro. Attraversate due lunghe gallerie (la seconda quasi 4 km!) si penetra nello stretto solco vallivo sino a raggiungere in breve l'abitato di Biacesa (m 418). Abbandoniamo l'automobile per procedere a piedi sulla destra (cartelli indicatori per "Cima Capi"). Camminiamo tra le ultime case del piccolo borgo sino ad una bella fonte presso il bivio ove i cartelli indicano lo stradello a sinistra. Lo seguiamo brevemente sino ad un'ulteriore biforcazione: volgiamo a destra sul segnavia n° 470 (Sentiero dei Bèch) abbandonando la mulattiera che conduce alla Chiesa di S. Giovanni. Il nostro tracciato si trasforma in un bel sentierino nel mezzo della boscaglia; a ore 0,20 dalla partenza attraversiamo una facile cengia con salto roccioso sulla destra (sottili funi d'assicurazione senz'altro eccessive considerata la larghezza del tracciato). Si procede con deboli dislivelli e senza alcuna difficoltà nella boscaglia (da notare la vegetazione mediterranea con la presenza degli olivi e dell'alloro). A ore 0,35 alcune elementari roccette in discesa richiedono un attimo d'attenzione per poi proseguire lungamente con saliscendi sino al piccolo belvedere aperto splendidamente sul sottostante Lago di Garda. Il sentiero volge quindi a sinistra contornando una bella parete rocciosa ove si aprono alcune cavità scavate all'epoca del primo conflitto mondiale. Subito oltre una breve salita conduce ad un magnifico terrazzo dove osserviamo Riva del Garda e la testa del lago in una visione di grande bellezza (circa ore 1 dalla partenza). Trascurato il bivio segnalato che cala a destra in direzione di Riva del Garda (segnavia n° 405), raggiungiamo in breve il primo salto impegnativo. Rimontiamo un camino roccioso grazie all'ausilio di alcuni pioli di ferro che fungono da valido appoggio per mani e piedi. Subito oltre segue una frazione di sentiero normale sino a guadagnare l'attacco vero e proprio della ferrata Susatti presso una piccola caverna (cartello indicante "sentiero difficile").

#### Descrizione delle ferrate:

##### **Fausto Susatti: Poco difficile**

##### **Mario Foletti: Facile**

Alcune roccette non attrezzate richiedono un attimo d'attenzione sino ad afferrare la prima fune metallica della ferrata **Fausto Susatti**. Saliamo senza eccessiva difficoltà lungo l'esile cresta godendo alle spalle di una magnifica visione del blu intenso del Lago di Garda. Le difficoltà si mantengono contenute con funi metalliche pressoché continue e con pochi passaggi impegnativi. Tre punti risultano particolarmente belli. Il primo è costituito da una piastra di roccia rimontata con l'ausilio di due staffe metalliche; subito oltre si traversa per qualche metro a destra su sottile cengia larga pochi centimetri ove i piedi trovano provvidenziale appoggio. Più in alto si affronta il punto più caratteristico dell'escursione: le funi metalliche raggiungono il sottilissimo filo di cresta; le difficoltà tecniche non sono eccessive, ma risulta notevole l'esposizione sul baratro a destra che precipita direttamente nel lago posto 700 metri più in basso. Oltre questo tratto, molto spettacolare ed esposto, la via deborda sul versante meridionale della montagna sino al terzo punto interessante del percorso attrezzato: la fune risale, obliquando verso sinistra, un breve salto verticale. Una roccia prominente costringe ad esporsi nel vuoto. Occorre portare senza timore il piede sinistro al di là dell'ostacolo per poi procedere nel facile cammino che segue. Subito oltre troviamo gli ultimi facili spezzoni di fune sino all'innocuo sentierino nel bosco posto a termine della via. Saltiamo due brevi spacchi che interrompono il cammino per guadagnare infine la sommità di Cima Capi (m 907 - **ore 2,20 dalla partenza** - bandierina e libro di vetta).

## 1 maggio 2010

### Lago di Garda: Ferrata Susatti (ALP)

L'escursione procede a questo punto lungo l'esile filo di cresta non attrezzato e sempre con impressionante strapiombo sulla nostra destra. Prestando molta attenzione al tratto esposto, guadagnamo la piccola forcellina ove lasciamo a destra il tratto attrezzato per Riva del Garda; volgiamo a sinistra (cartello indicatore per Biacesa), camminando tra la parete a destra e un muro in cemento armato sulla sinistra che poco oltre scavalchiamo per raggiungere l'attacco della **Ferrata Foletti** (ore **0,15 da Cima Capi**). Più breve rispetto alla via F.Susatti, il sentiero Mario Foletti ha inizio con un traverso su lisce placche rocciose inclinate attrezzate con fune metallica ben tesa, in esposizione sulla ripida scarpata posta a sinistra. Nei punti più lisci sono state aggiunte alcune barre metalliche che permettono un solido appoggio anche per i piedi. Dopo questo breve tratto pressoché orizzontale, la ferrata volge con decisione verso l'alto risalendo ripidamente un canale roccioso ben appigliato. Le funi guidano poi in falsopiano sino ad un salto in discesa un po' più impegnativo. Si perde nuovamente quota prestando attenzione agli appigli in un paio di punti esili sino al termine della ferrata ove troviamo (sulla destra) la lapide che ricorda Mario Foletti.

#### Rientro alla partenza:

A termine di ogni difficoltà si cala con bel sentiero nel bosco guadagnando in breve il **Bivacco Arcioni** (m 845). Più che di bivacco sarebbe logico parlare di rifugio non gestito ma sempre aperto con tanto di cucina e tavoli. Dopo una ritemprante pausa procediamo oltre passando presso la chiesa di S. Giovanni. La segnaletica indicante "Biacesa" ci permette di calare evitando alcune biforcazioni verso destra. Restiamo nel bosco fino ad uscirne nel fondovalle in prossimità del paese. Chiudiamo il nostro anello quando raggiungiamo il bivio segnato, questa volta a sinistra, per il sentiero dei Bèch (segnavia 470). Passando tra le case di Biacesa siamo in breve al punto di partenza (ore **2 circa da Cima Capi; ore 4,30 complessive**)

#### Osservazioni - Caratteristiche della ferrata:

Nel complesso **due ferrate non difficili** sebbene la via Fausto Susatti sia a tratti molto aerea e non del tutto elementare essendo un caratteristico itinerario che segue quasi fedelmente il filo di cresta. Più semplice e breve risulta la ferrata Foletti. Entrambi i tratti attrezzati sono adatti anche ai neofiti per i quali consigliamo la presenza di una persona più esperta nell'affrontare la Ferrata Susatti. Si consiglia attenzione nel tratto di sentiero che dalla sommità di Cima Capi conduce all'attacco della ferrata Foletti: la frazione non è difficile ma risulta priva di assicurazioni nonostante la consistente esposizione a destra. L'esperto, nonostante le scarse difficoltà tecniche, troverà soddisfacente il magnifico panorama sulla testa del Lago di Garda. Un itinerario percorribile quasi tutto l'anno stante il clima mediterraneo determinato dalla presenza del lago; sconsigliabile è invece la percorrenza delle ferrate nella stagione estiva quando l'umidità e soprattutto le temperature possono raggiungere valori molto elevati. Da rilevare la mancanza d'acqua sull'intero itinerario ad eccezione di un paio di fonti alla partenza, nell'abitato di Biacesa.

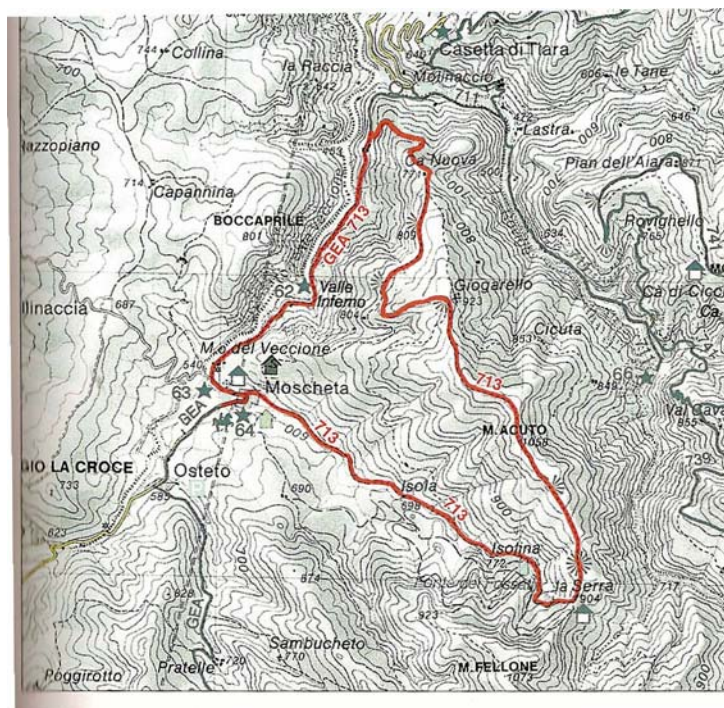
**Costo auto: € 85,00**

## 9 maggio 2010 Moscheta - Valle dell'Inferno

**Durata:** 5 ore  
**Difficoltà:** EE  
**Dislivello:** 550 mt

Il percorso inizia da Badia di Moscheta (569 mt), costeggia la Gola del Veccione raggiunge Monte Acuto (1.058 mt) passando dalla punta Giogarello (923 mt) dove si apre la vallata che guarda il torrente Rovigo.

Dal Monte Acuto si prosegue fino al rifugio La Serra (904 mt) e sempre sul sentiero 713 si inizia la discesa fino a Isolina (772 mt), Isola (698 mt) e infine a Moscheta.





**23 maggio 2010  
Raduno Gruppi Trekking**

**Quest'anno il Raduno è organizzato dal  
Gruppo G.E.O. di Le Sieci**

**Santa Brigida - Sentiero delle Burraie**

**Per informazioni più dettagliate aspet-  
tiamo loro comunicazioni.**

## Dal 29 maggio a 2 giugno 2010 G.T.E. La Grande Traversata Elbana

Costo a persona € 450

Supplemento singola: € 15 per persona al giorno

**La quota comprende:**

- 3 giornate intere + 2 mezze giornate **di trekking guidato** con guida ambientale
- 4 notti in hotel 3 stelle con sistemazione in camera doppia con servizi privati
- 4 giorni di 1/2 pensione bevande incluse
- 4 pranzo al sacco
- traghetto passeggero A/R
- assicurazione, assistenza tecnica durante le escursioni
- tutti i trasferimenti interni sull'isola compresi i due pick-up porto/hotel e ritorno
- Viaggio in pullman A/R Barberino/Piombino

**La quota non comprende:**

Pranzo del 1° giorno, eventuali ingressi a musei parchi e similari qualora previsti nel programma, extra e tutto quanto non specificato alla voce "La quota comprende".

Programma escursioni:

**1° giorno: LE VIE DI GUERRA Marina di Campo – Galenzana (escursione mezza giornata)**

Il nostro itinerario parte dal borgo antico di Marina di Campo e dopo una breve scalinata si raggiunge il punto più alto del sentiero. Da questa posizione panoramica possiamo vedere il golfo di Marina di Campo, tutta la costa ovest del golfo, la spiaggia di Fonza (storicamente molto importante in quanto insieme alla spiaggia Marina di Campo fu una delle zone protagoniste dello sbarco alleato nella seconda guerra mondiale) e tutta la baia di Galenzana. Dopo circa dieci minuti di cammino raggiungiamo una piccola cappella votiva e da qui parte un altro sentiero che porta fino a Capo Poro dove vi sono dei bunker e delle batterie risalenti alla seconda guerra mondiale. Il nostro percorso anche se non impegnativo ci farà comunque conoscere la macchia mediterranea che in queste zone è principalmente composta da: alaterno, ginestra, lentisco, leccio, corbezzolo, cisto e rosmarino. Terminato il sentiero il nostro percorso prosegue sulla bella spiaggia di Galenzana. Lungo questo litorale intervallato da dei piccoli moli fatti per combattere l'erosione marina possiamo incontrare un albero tipico dell'ambiente costiero cioè il Tamericio. Inoltre la parte destra del golfo (che è un riparo naturale dai marosi in quanto porge le spalle al mare aperto) è caratterizzato da una zona formata da ciottoli che durante la bassa marea emergono completamente dal mare. Questa zona quindi, è la meta ideale per scoprire tutte quelle forme di vita marine che vivono nella fascia di marea.

## Dal 29 maggio al 2 giugno 2010 G.T.E. La Grande Traversata Elbana

### 2° giorno: LA DORSALE CENTRALE

Percorso: Cavo - Porto Azzurro

Durata: 8 ore

Lunghezza: km 17,6

Quota massima: mt 516 slm

Dislivello complessivo: mt 678

Interesse: geologico, storico, panoramico

Si parte da Cavo (mt 2 slm), il paese Elbano più vicino al continente, ed iniziamo a salire in direzione di Monte Grosso percorrendo un sentiero circondato da piante di cisto e rosmarino. Arrivati sulla vetta di Monte Grosso (mt 348 slm), dove si trova ancora ben conservato "Il Semaforo", un'importante postazione militare di vedetta usata dai soldati italiani durante l'ultima guerra mondiale, ci si trova davanti ad un panorama superbo, ad Est il paese di Cavo, i tre isolotti posti tra l'Elba e il continente: Topi, Palmaiola e Cerboli e, oltre il canale di Piombino, la costa italiana; ad Ovest tutto il lato Nord della costa Elbana. Dopo essere scesi dal lato occidentale di Monte Grosso circondati da una lussureggiante vegetazione, attraversiamo la Valle delle Fiche per poi salire ripidamente sul panoramico Monte Strega (425 slm) dalla cui vetta si possono osservare le miniere di ferro sottosanti.

Continuando lungo il panoramico sentiero di cresta in un susseguirsi di piccoli saliscendi, arriviamo sul culmine di **Monte Capannello** (mt 406 slm), punto di osservazione ideale sulle baie di Bagnaia e Nisporto oltre che sul sottostante paese di Rio Elba. Il sentiero ci porta fino alla pineta delle Panche (mt 325 slm). Da qui su un bellissimo sentiero immerso nella lecceta arriviamo alla **Piana della Principessa** (mt 339 slm), importante sito archeologico, per poi risalire su **Monte Castello** (mt 389 slm) ed ammirare la sottostante valle del Monserrato con il bellissimo **santuario spagnolo** ed il paese di **Porto Azzurro**, dominato dalla **settecentesca fortezza di San Giacomo**. Scendendo, lasciamo le **suggestive rocce rosse della dorsale Orientale** e dopo aver attraversato oliveti e vigneti, entriamo nell'abitato di Porto Azzurro (mt 1 slm) dove termina la prima tappa.

### 3° giorno: LA DORSALE CENTRALE Percorso: Porto Azzurro - Marina di Campo

Durata: 8 ore - Lunghezza: km 15,5

Quota massima: mt 377 slm - Dislivello complessivo: mt 559

Interesse: storico, panoramico

Lasciato il paese di Porto Azzurro (mt 1 slm), risaliamo la valle del Botro fino a Capo Galletti per poi scollinare a mt 250 slm nella valle del Buraccio caratterizzata dalla coltivazione dell'olivo e della vite e riscendiamo l'intera valle fino a raggiungere i vigneti di Casa Marchetti (mt 10 slm). Da qui risaliamo circondati da piante profumate di rosmarino e ginestra in direzione Colle reciso attraversando una vecchia sughereta, raggiungiamo la sorgente di "Fonte agli Schiumoli", sfruttata già in epoca Etrusca, quindi proseguiamo fino al passo di Colle Reciso (mt 200 slm), sormontato da una grossa **cava di calcare**; da qui iniziamo a risalire la "Dorsale Centrale" arrivando al Poggio del Molino a Vento (mt 288 slm) dove, circondato da prati il rudere dell'antico molino domina il golfo di Lacona.

## Dal 29 maggio al 2 giugno 2010 G.T.E. La Grande Traversata Elbana

Scendendo lasciandoci a destra la valle del Literno, camminiamo lungo la mulattiera militare verso sud fino a raggiungere il Passo del Monumento (mt 263 slm) e continuiamo a salire sotto grandi piante di corbezzolo ed erica arborea che in parte nascondono le **trincee ed i bunkers dell'ultima guerra** per poi raggiungere la vetta di **Monte Tambone (mt 377 slm)** che ci regala **uno dei più bei panorami dell' Isola**. Scendiamo in direzione di Marina di Campo (mt 1 slm.) contornati da cisti, ginestre e piante di rosmarino per poi terminare l'escursione sulla bella spiaggia di sabbia bianca.

### 4° giorno: LA VETTA DELL'ELBA Percorso: Marina di campo - Monte Perone - Marciana

**Lunghezza:** km 10

**Quota massima:** mt 1019 slm

**Dislivello complessivo:** mt 500

Si parte dall'area attrezzata del Monte Perone a 630 mt slm. Inizialmente fino a Monte Maolo il sentiero sale ripido ma dopo pochi minuti si mantiene in quota intorno agli 800 mt fino al passo "del Malpasso" tutto il percorso è un alternarsi di panorami lato nord e lato sud. Infatti **da questa dorsale possiamo dominare l'isola in lungo ed in largo**. Giunti sotto il massiccio granitico più alto dell'isola iniziamo la sua ascesa prima attraversando un **macéo (una spettacolare frana di granito)** poi iniziando a salire attraverso un viottolo che sale a zetine fin sulla vetta. Qui dopo il meritato panorama e ristoro, inizieremo a scendere attraverso un bellissimo castagneto che ci condurrà fino a Marciana. **Eventualmente chi non se la sentirà di fare la discesa potrà prendere la cabinovia.**

### 5° giorno: LE VIE DI COSTA \_\_\_\_\_ Marciana Marina - Sant'Andrea (escursione di mezza giornata)

**Lunghezza** 6,5 km

**Quota massima** 190 mt slm

**Dislivello complessivo:** 220 mt

Dal paese di Marciana Marina iniziamo un bellissimo trekking tra vigneti abbandonati e bellissimi panorami lungo costa dai quali spesso possiamo avvistare **branchi di delfini** che solcano i nostri mari. Dopo aver attraversato zone una volta dominate dalla vigna giungiamo nei pressi di una **bellissima caletta: Il cotoncello**, da qui un bellissimo percorso sulla scogliera ci condurrà fino al borgo di **Sant'Andrea** dove termineremo i nostri 5 giorni di avventura.

#### **INFORMAZIONI UTILI:**

Anche se si tratta di un percorso itinerante alloggeremo sempre nello stesso albergo pertanto eviteremo di spostare i bagagli ogni giorno.

L'albergo è il **Corallo a Pomonte** vicino al mare ed è stato scelto dalla nostra guida tra le strutture da loro ben conosciute e testate; in questo modo si dà la possibilità (a chi fosse stanco o indisposto per un qualsiasi motivo) di poter decidere di fermarsi un giorno al mare.

## 13 giugno 2010

### Pratomagno: anello di Rocca Ricciarda

**Dislivello:** 700 mt  
**Tempo di percorrenza:** 5 ore  
**Difficoltà:** EE

**Percorso stradale:**

Autostrada uscita Valdarno, proseguire per **Terranuova Bracciolini** e dopo per **Loro Ciuffenna**, entrare in **Modine** e poi **Rocca Ricciarda**.

**Rocca Ricciarda:** poche case, con bottega aperta d'estate e telefono pubblico, disposte attorno al vecchio castello, del quale restano solo pochi ruderi sopra il grande macigno che sovrasta il paese. Imboccato il sentiero a destra, come sopra detto, si inizia a salire fra castagni e faggi. Ad un bivio si prende a sin., lasciando a des. il sentiero più marcato che gira attorno al poggio Cocolluzzo, e in piano, poi in salita dopo il bosco si attraversa una zona di praticelli e macchia di ginestre ove la segnaletica diviene più rada. Comunque in questo tratto basta seguire la direzione dell'insellatura fra il poggio Cocolluzzo ed il costone che discende dal Pratomagno. Giunti all'insellatura (m 1240), si incrocia una pista forestale proveniente dal Poggio di Loro che si segue in salita fino ad incrociare, dopo una sbarra, la strada pano-ramica (m 1359). Si segue la panoramica a sin. per pochi metri poi si gira a des. per un sentiero che risale il costone del Pratomagno in mezzo a faggi. Dopo aver costeggiato un'abetina si attraversa un bosco ceduo di faggi continuando a salire ripidamente frequenti curve. Usciti dal bosco si attraversano i prati sommitali seguendo una traccia di sentiero ben visibile che sale senza curve dirigendosi verso la croce ormai vicina. In corrispondenza della croce ci si innesta sul sent. OO-CT del crinale del **Pratomagno (m 1591)**.

Qui ci aspetta uno splendido panorama su tutte le montagne e le valli circostanti fino all'Amiata, all'Appennino Tosco-Emiliano e alle Apuane. Lasciata la Croce si inizia a scendere seguendo il crinale dei prati, fino alla sommità pianeggiante fra rada macchia di faggio. Si prosegue ed in breve si perviene ad una zona recintata dove trovasi una pozza circolare quasi sempre colma di acqua (**loc. Pozza Nera mt 1509**).

Da qui si prende il sentiero 23 a destra che ci conduce, tra ripide discese e tratti pianeggianti, alla strada panoramica (mt 1243) che abbiamo trovato all'andata; percorreremo questa strada fino a ritrovare il sentiero che proviene da Rocca Ricciarda e che è lo stesso dal quale siamo saliti la mattina.

**Costo auto € 30,00 da dividere**

## 19 e 20 giugno 2010

### Apuane: tra creste e arrampicate (ALP)

#### Primo giorno:

Arrivo di buon'ora in Val Serenaia e salita al rifugio Orto di Donna (circa **1 ora di cammino** e **400 mt di dislivello**), al rifugio lasceremo il necessario per dormire e inizieremo la salita verso il **Monte Pisanino (mt 1947)**.

Il monte Pisanino è il re delle Alpi Apuane, la montagna più alta di questo gruppo. In disparte, rispetto a tutta la catena, non presenta versanti banali e, anche la via normale qui descritta, richiede attenzione, assenza di vertigini e piede fermo per l'esposizione.

**Senza spaventare nessuno è un monte che va affrontato con ottime condizioni meteo-montane.**

#### ITINERARIO: salita al Monte Pisanino

**Tempo di percorrenza: 5 ore -**

**Dislivello totale da val Serenaia: 1.000 mt - Difficoltà: EE (esposto)**

Si parte dal Rifugio seguendo il sentiero segnato 179 in breve si raggiunge la **Foce di Cardeto**, una caratteristica sella rocciosa tra il M. Cavallo e il Pizzo Altare. Qui dobbiamo scendere sull'altro versante fino ad incontrare sulla sinistra una traccia segnata in azzurro (scritta M. Pisanino) che costeggia gli esposti e ripidi versanti degli **Zucchi**. Aumenta l'esposizione salendo in traverso fino a giungere alla Foce di Altare dove inizia la salita del Canale Delle Rose che ci porterà sulla cresta finale. Il canale è ripido, faticoso e ricoperto di pietre ed erba ma non esposto. Giunti sulla cresta si percorre il filo con attenzione, specialmente in due punti, fino alla vetta di pochi metri quadrati da cui si gode una visuale a 360 gradi su tutto il comprensorio apuano. (3 h dal rifugio. 1000 m. il dislivello da dove abbiamo lasciato l'auto).

**Ritorno : per l'itinerario di salita. (2 h al rifugio).**

#### Secondo giorno:

Sarà dedicato alla arrampicata nella zona del **Grondilice** dove ripeteremo le vie "**l'uovo di colombo**" e/o "**l'uovo per tutti**" (aperte da **Luca Angeli e Stefano Bazzone**).

**Accesso:** Dal Rifugio Orto di Donna per sentiero fino alla finestra del Grondilice di qui si scende costeggiando la parete a SX faccia a valle fino alla evidente placca di attacco, nome scritto di blu (dal rifugio 40 minuti).

**Roccia:** Ottima.

**Attrezzatura:** NDA – 15 rinvii

**Carattere:** Via moderna chiodata a fix del 10.

**Difficoltà:** 6A obbligatorio.

**Aperta da:** Angeli Luca e Bazzone Stefano.

**Discesa:** Dalla cima della Forbice per facili roccette fino alla finestra del Grondilice (5 minuti) e da qui al rifugio.

5 metri più avanti è stata realizzata una variante denominata (**L'uovo per tutti**), si evita il primo tiro duro e si ricongiunge alla II sosta.

**Costo auto € 68,00 da dividere**

## 26 e 27 giugno 2010

### Umbria: Marmore, Piediluco e Castelluccio

Programma: 1° giorno:

**Partenza ore 6,00** da Barberino di Mugello.

Arrivo previsto alle **Cascate delle Marmore entro le ore 10,00** per assistere all'apertura dell'acqua; **Orari: apertura area 9-22 apertura acqua 10-13 e 15-22.**

- **Incontro con la guida** presso l'Infopoint della Cascata delle Marmore. Visita guidata di 3 ore al Belvedere di Piazzale Byron e lungo i sentieri escursionistici all'interno del Parco dove sarà possibile anche effettuare attività di trekking e speleologia (è consigliabile indossare un abbigliamento comodo, soprattutto per quanto riguarda le calzature, che dovranno essere chiuse e con un fondo antiscivolo, necessaria la mantella). La Cascata delle Marmore, con i suoi **165 metri al balcone degli innamorati**, è la più alta d'Europa. Venne fatta creare artificialmente dal Console Romano Manlio Curio Dentato nel 271 a.C. per bonificare la Piana Reatina, frequentemente resa paludosa dallo straripamento del fiume **Velino**. Utilizzando un naturale dislivello del terreno, le acque ristagnanti furono canalizzate verso la sottostante valle del fiume Nera. La Valle Reatina, in antichità, era quasi interamente coperta dal Lago Velino, dopo la costruzione della Cascata delle Marmore sono rimasti: il Lago di Piediluco, di Ventina e quelli Lungo e Ripasottile. Oggi le acque spumeggianti della Cascata offrono uno spettacolo di grandiosità eccezionale. La Cascata delle Marmore è di notevole importanza anche a livello economico per l'apporto che fornisce alla vicina centrale idroelettrica situata a valle, poco distante da **Papigno**. Il piccolo centro divenuto famoso per i moderni teatri di posa e per gli studi cinematografici in cui Benigni ha girato i film **"La vita è bella"** e **"Pinocchio"**. Negli *studios*, dove vengono realizzate diverse *fictions* per la televisione, sono aperte visite al pubblico nel periodo di pausa delle riprese. Nell'area della Cascata sono presenti diverse shopping areas. Veri e propri bazar dove tuffarsi nella miriade di prodotti tipici della zona e simpatici souvenirs.

- **Pranzo a sacco nel Parco delle Cascate (ci sono vari punti ristoro dentro il Parco)**

- **Partenza per il Lago di Piediluco**, incantevole e suggestivo lago, incastonato tra le montagne. Sulle sue rive si trova il pittoresco paesino omonimo dominato da una superba rocca del 1364. Questo Lago è alimentato naturalmente solo dal Rio Fuscello e poi da due canali artificiali (uno addirittura **tutto in galleria lungo 42 km circa**) che collegano il lago ai fiumi Velino e Nera. Trasferimento presso la spiaggia attrezzata di **Piediluco** per il giro in battello lungo le sponde del lago. Si tratta di un **minitour del lago in ecobattello** con sosta nel punto della straordinaria **eco doppiodecasillabica** e con possibilità di risalire il corso del fiume Velino in un ambiente che ricorda la navigazione fluviale dei paesi tropicali. Visita libera al paese lacustre di **Piediluco**, dove potrete ammirare incantevoli scorci.

- **Ore 17,00** Partenza per **Norcia**, arrivo all'albergo.  
Cena e pernottamento in albergo.

## 26 e 27 giugno 2010

### Umbria: Marmore, Piediluco e Castelluccio

#### 2° giorno:

Colazione e partenza per Castelluccio.

La giornata può essere articolata in vari modi:

#### La "Fiorita" a Castelluccio:

Tra fine **maggio** e i primi giorni di **luglio**, l'altopiano di Castelluccio è testimone di un evento di particolare importanza, **La Fioritura**. Per diverse settimane la monotonia cromatica del pascolo, viene spezzata da un mosaico di colori, con variazioni di toni che vanno dal giallo ocra al rosso. Anche se la festa della "**Fiorita**" ricade nella terza e nell'ultima domenica di **Giugno**, non esiste un preciso giorno per ammirare questo incantevole spettacolo. Ogni anno tutto è affidato all'andamento climatico della stagione. Le specie floreali che tingono il **Pian Grande** e il **Pian Perduto** in questo periodo, sono innumerevoli, camminando lungo i sentieri possiamo incontrare: genzianelle, narcisi, violette, papaveri, ranuncoli, asfodeli, viola Eugeniae, trifogli, acetoselle e tant'altro.

#### Trekking ai Laghi di Pilato e ritorno:

Partenza dai piedi del **Colle di Castelluccio (1313 mt)**, all'inizio del rettilineo del **Pian Grande** a sinistra si accede al sentiero, percorrendolo, girando sempre a sinistra ad ogni bivio, si giunge a **Capanna Ghezzi**. Dopo aver lasciato il casale Ghezzi proseguite dapprima su sentiero che, salendo, si apre in un verde prato molto ampio e poi continua in diagonale costeggiando il Monte Argentella. Dopo circa 1 ora e 30 minuti dal rifugio arriverete ad un largo altopiano chiamato **Forca Viola (1936 metri)** compreso tra il Monte Argentella e la Cima del Redentore. Qui il panorama si differenzia notevolmente aprendosi al versante Ascolano. Sono visibili il **Monte Sibilla** con l'ormai famigerata "Zeta" a incidere l'aspetto, la catena del **Monte Vettore**, la vallata di **Foce** ed i paesi limitrofi. Considerando che alle proprie spalle rimangono **Castelluccio**, Pian grande, Pian Perduto e tutte le meraviglie della fioritura e dei pascoli, si può ben dire che Forca Viola sia in un punto di osservazione piuttosto privilegiato, probabilmente tra i migliori della catena dei **Monti Sibillini**. Superata **Forca Viola** girando a destra, sud-est, si taglia a metà costa l'interno di **Monte Vettore**, sotto **Cima del Redentore** sino a giungere al **Lago di Pilato**. Il **Lago di Pilato** è uno specchio d'acqua situato sul Monte Vettore, nel massiccio e nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini ad una quota di 1.941 mt. È conosciuto e spesso definito "il lago con gli occhiali" per la forma dei suoi invasi complementari e comunicanti nei periodi di maggiore presenza di acqua.

Il ritorno è per lo stesso sentiero.

Lunghezza A/R:	Percorrenza totale:	Dislivello massimo:	Difficoltà:
Km. 16 Circa	7 Ore Circa	636 m	Media
Castelluccio:	Rifugio Ghezzi :	Forca Viola:	Lago di Pilato:
1313 m. slm	1570 m. slm	1936 m. slm	1949 m. slm



**26 e 27 giugno 2010**  
**Umbria: Marmore, Piediluco e Castelluccio**

**Traversata da Castelluccio - Monte Vettore - Forca di Presta**

**Tempi di percorrenza:**

ore 4 al Rifugio Zilioli (più 1,15 ora salita e discesa alla vetta del Vettore)

Ore 2,00 dal Rifugio Zilioli al Rifugio Alpini

**Dislivello:** 1300 mt salita

**Lunghezza:** circa 24 Km

**Percorso (E) più basso e meno esposto:** seguire le indicazioni precedenti fino ai Laghi di Pilato da qui inizia la salita più impegnativa (per la pendenza, per i nevai che si incontreranno e per le roccette di 1° da salire) che ci condurrà al **Rifugio Zilioli** (1,30 ore dal Lago). Chi vorrà potrà salire alla vetta del **Vettore** (non pensate che sia vicino come l'occhio lo fa sembrare!!).

*Il nome **Vettore** probabilmente deriva da Victor, vincitore in altezza sulle altre cime vicine, visto dall'alto monte Vettore ha la forma di un ferro di cavallo, che inizia nella parte occidentale da Forca Viola (1936 m. slm) prosegue per cima del Redentore (2448 m. slm), il punto più alto del versante occidentale, snodandosi di seguito verso est e poi verso nord, formando un semicerchio di 1,6 km di diametro, fino alla sua massima vetta **Vettore (2476 m. slm)**, nella provincia di Ascoli Piceno, da qui la cresta in direzione nord arriva fino a Monte Torrione (2117 m. slm). Il ferro di cavallo sprofonda al suo interno sino a quota 1940 m. slm nel bacino del Lago di Pilato. Una peculiarità di Monte Vettore è sicuramente il suo aspetto così diverso tra il versante umbro e il versante marchigiano. Ad occidente il monte si innalza dal Pian Grande di Castelluccio per quasi 1000 metri, completamente spoglio di vegetazione, e anche se imponente la parete ha una sua dolcezza, interrotta solo a quota 2000 m. - 2100 m. da una frattura orizzontale (una faglia di 4 km), la "**Strada delle Fate**", e il **grande scoglio dell'Aquila**. A oriente nelle Marche monte Vettore ci appare completamente diverso un'enorme massa rocciosa che incombe sui paesini sottostanti Pretare, Piedilama, creando un paesaggio indubbiamente dolomitico.*

Il resto del percorso è in costante discesa fino a **Forca di Presta** dove, poco più sotto troveremo il **Rifugio Alpini** ed il ns. pullman.

## 26 e 27 giugno 2010

### Umbria: Marmore, Piediluco e Castelluccio

#### Anello delle creste del Redentore

##### Tempi di percorrenza:

Ore 4 al Rifugio Zilioli (più ore 1,15 salita e discesa alla vetta del Vettore)

Ore 2,00 dal Rifugio Zilioli al Rifugio Alpini

Ore 3,30 dal Rifugio Zilioli a Castelluccio.

**Dislivello:** 1106 mt salita

**Difficoltà:** EE

**Percorso di cresta , alto e molto esposto:** *Questo è un tragitto emozionante, affascinante tutto ad alta quota (constantemente sopra i 2.000 metri), e soprattutto panoramico in un modo spaventoso; i vostri occhi rimarranno sbalorditi nel vedere tanta bellezza tutta insieme. Vale proprio la pena di farlo; non raggiunge direttamente il lago ma il suo splendore lo si può ammirare dall'alto soprattutto dalla Cima del Lago. Ma quassù non c'è soltanto il lago da vedere...è l'insieme che è spettacolare.*

##### Seguire le indicazioni precedenti fino a Forca Viola:

ora si prosegue in direzione Sud risalendo con ripidi tornanti il pendio ed oltrepassando sul versante Ovest prima **Quarto S. Lorenzo (m. 2247)** e poi **Cima dell'Osservatorio (m. 2350)**, dove si nota ancora lo spiazzo con i resti di quello che doveva divenire all'inizio del 1900 un osservatorio meteorologico. Il sentiero continua seguendo l'affilata cresta fino a raggiungere il punto più alto, **la Cima del Redentore (m. 2448**, circa 1,50 h). Da qui con una breve deviazione si può salire sopra il **Pizzo del Diavolo (m. 2410)** e qui **si viaggia sulla lama di un coltello** ma è di un'emozione che non si può descrivere: la totalità della **Valle del Lago** con la **Sibilla** sullo sfondo mentre a destra svetta la **Cima del Lago**. Ora il percorso inizia a scendere seguendo la cresta sempre molto affilata che inizia a piegare verso Est aggirando la testata della sottostante **Valle del Lago**. Con alcuni saliscendi si superano i rilievi di **Cima del Lago (m. 2422)** e **Punta di Prato Pulito (m. 2373)** ed è da qui in avanti che si ha la più straordinaria e magnifica vista...ci troviamo nel bel mezzo del **Cordone del Vettore** confine tra il **Lago di Pilato** e le **piane di Castelluccio**. **Una visuale in contemporanea da rimanere sbalorditi**. Godetevi questi paesaggi e fate in modo che rimangano bene impressi non solo sulle vostre macchine digitali. . In questo tratto si hanno stupende visioni del sottostante **Lago di Pilato**. Il percorso ora inizia decisamente a scendere fino ad arrivare alla **Sella delle Ciaule (m. 2240, 0,50 h)** dove si trova il rifugio **Tito Zilioli** da qui ci sono due possibilità:

**1) - Ritorno a Castelluccio:** Si scende tenendosi sulla cresta porre attenzione alle rocchette, oppure si possono seguire le più facili tracce di sentiero sulla destra. L'itinerario ora prosegue scendendo l'ampio prato in direzione Nord che termina in un canale, dove il sentiero torna evidente. Tenendosi sulla destra si taglia obliquamente la zona di rocchette (attenzione ad alcuni salti di 1° grado) scendendo sull'ampio ghiaione e raggiungendo in breve il sottostante **Lago di Pilato (m. 1949, 0,45 h)**. Si continua ora seguendo il sentiero di fondovalle, facendo attenzione al bivio a quota 1763 (circa 15 minuti dal lago), si segue il sentiero di sinistra che risale un ampio ghiaione (direzione Sud-Ovest) fino a **Forca di Pala (m.1852)**, si continua in salita fino a che con ripide svolte si risale a **Forca Viola (1,15 h)**. Ora si ripercorre il sentiero fatto all'andata fino a **Capanna Ghezzi (0.50 h)** e a Castelluccio.

**2) - Arrivo a Forca di Presta:** dal Rifugio si prende il sentiero, dalla parte opposta a quella da cui siamo arrivati, che in ripida discesa ci condurrà a Forca di Presta in circa 2 ore.



# PROGRAMMA 2010

data	Descrizione
<b>17 gen</b>	Segnatura sentieri: Anello di Vezzana
<b>24 gen</b>	Sulla Pania con la neve (ALP)
<b>29, 30 e 31 gen</b>	Folgaria: Ciaspovezzena e Sci
<b>6 feb</b>	Costruiamo un IGLOO
<b>14 feb</b>	Segnatura sentieri: Mangona–Montecuccoli
<b>21 feb</b>	Arrampicata sul Mare: Muzzerone (ALP)
<b>28 feb</b>	Anello di Carmignano
<b>14 mar</b>	Monte Verruca e Certosa di Calci
<b>27 e 28 mar</b>	Week end in rifugio
<b>11 apr</b>	Riomaggiore–Monterosso: Sentiero azzurro
<b>17 e 18 apr</b>	Monte Spino per tutti (ALP)
<b>25 apr</b>	Segnatura sentieri: Monte di Fò–Castellana
<b>1 mag</b>	Lago di Garda: Ferrata Susatti (ALP)
<b>9 mag</b>	Moscheta: Valle dell'Inferno
<b>23 mag</b>	Raduno Gruppi Trekking: Gruppo G.E.O.
<b>29 mag - 2 giu</b>	La Grande Traversata Elbana (G.T.E.)
<b>13 giu</b>	Pratomagno: Anello di Rocca Ricciarda
<b>19 e 20 giu</b>	Apuane: Tra creste e arrampicate (ALP)
<b>26 e 27 giu</b>	Umbria: Marmore, Piediluco e la "Fiorata" di Castelluccio
<b>11 lug</b>	Direttissima al Corno alle Scale
<b>17 e 18 lug</b>	Monte Cristallo: Ferrata Bianchi e Dibona (ALP)
<b>24 e 25 lug</b>	Notturna: "solo" sotto le stelle
<b>27, 28 e 29 ago</b>	Carega: da Rifugio a Rifugio (ALP)
<b>5 sett</b>	Bisteccata
<b>11 sett</b>	Una sera..... gustando le stelle
<b>19 sett</b>	Marradi - Palazzolo per l'antica strada comunale
<b>3 ott</b>	Carrara: Il viaggio di un blocco di marmo
<b>9 e 10 ott</b>	Monte Grappa: la ferrata "Briaca"
<b>17 ott</b>	Sbruciatata: (con i gruppi G.E.O. e G.E.V.)
<b>24 ott</b>	Anello del Rio Mescola: Trekking sul filo dei Calanchi
<b>7 nov</b>	Nonsolotrekking....Museo di Storia Naturale
<b>14 nov</b>	Pratomagno: Falesia e ..... schiacciatina
<b>21 nov</b>	PRANZO SOCIALE