



CLUB ALPINO ITALIANO

La montagna ci unisce

ALLA SCOPERTA DELLA LUNIGIANA

4 GIORNI DI ESCURSIONI TRA NATURA, STORIA E TRADIZIONI

IL PROGRAMMA



GIOVEDÌ 01 OTTOBRE
Pontremoli e MUST – Museo delle Statue a Stele



VENERDÌ 02 OTTOBRE
Da Equi Terme a Vinca



SABATO 03 OTTOBRE
Da Sassalbo alle Sorgenti del Secchia



DOMENICA 04 OTTOBRE
Da Cerreto Laghi al Monte La Nuda passando da Passo Belfiore



Quattro giorni alla scoperta dell'antica terra della città di Luni, la Lunigiana, un lembo di Toscana incastonata tra Liguria ed Emilia Romagna tra l'appennino ligure e l'appennino toscano-emiliano.



Un territorio genuino, verde e lontano dal turismo di massa, ricco di vallate, fiumi, castelli, borghi medioevali e storia.



Un angolo nascosto di Toscana in cui camminare su antichi sentieri tra faggete, boschi di castagno e panorami mozzafiato per poi rifocillarsi con una cucina, antica, semplice ma ricca di sapori e tradizioni.



ALLOGGIO

Hotel il Sicomoro di Fivizzano
Camere doppie e triple

€ 70,00 a persona
comprensivi di pernottamento, colazione e cena (primo, secondo, contorno, frutta o dolce - bevande escluse)
Si prega di comunicare al momento dell'iscrizione eventuali intolleranze, allergie o preferenze alimentari.



ISCRIZIONI

L'iscrizione dovrà pervenire entro Domenica 31 Maggio per i soci della sezione di Ancona ed entro il 7 Giugno per i soci di altre sezioni al numero 333 7696880



EQUIPAGGIAMENTO

Si richiede, oltre ad una buona preparazione fisica, il giusto equipaggiamento che tenga conto delle probabili variazioni del meteo. Obbligatori scarponi con buona suola, abbigliamento adeguato al terreno che andremo a percorrere, bastoncini, guanti e cappello.



DIRETTORE DI ESCURSIONE
ASE Lucia Fiorentino



ACCOMPAGNATORI
AE Arianna Pasquali
Michele Rovaldi



PREVIA ACCETTAZIONE DA PARTE DEL DIRETTORE DI ESCURSIONE, SI DOVRÀ VERSARE UNA CAPARRA DI 50€ ALL'IBAN IT84A0760102660 000016663006 INTESTATO AL CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI ANCONA. A VERSAMENTO EFFETTUATO GIRARE CONTABILE SU WA PER CONFERMA.

- MASSIMO 16 PARTECIPANTI
- I PARTECIPANTI DICHIARANO DI AVER LETTO, COMPRESO E ACCETTATO QUANTO PREVISTO
- NEL REGOLAMENTO ESCURSIONISTICO DELLA SEZIONE



IL PROGRAMMA DETTAGLIATO



GIOVEDÌ 01 OTTOBRE

PONTREMOLI E MUST MUSEO DELLE STATUE A STELE

Visita guidata al MUST – Museo delle statue a stele presso il castello di Pignaro per scoprire la storia del territorio in cui ci immergeremo.

- Costo del biglietto € 5
- Costo della visita guidata € 100 da dividere in base al numero di iscritti.
- Comunicare al momento dell'adesione se non si è interessati a partecipare.



Raggiungeremo poi l'hotel per l'assegnazione delle camere.

VENERDÌ 02 OTTOBRE

DA EQUI TERME A VINCA

Partenza dal centro di Equi, seguiremo inizialmente il percorso CAI 139 poi il 139V fino alle rovine dell'eremo di San Giorgio e ad un panoramico belvedere sulle Alpi Apuane (2 ore circa dalla partenza). Da qui continueremo sul 139V fino a incrociare nuovamente il sentiero 139 che ci condurrà a Vinca da dove partono le escursioni alla vetta di Pizzo dell'Uccello e tristemente famoso per uno dei più tragici eccidi nazifascisti.

Rientreremo percorrendo tutto il sentiero 139 fino ad Equi.



Difficoltà: EE



LUNGHEZZA
16 km circa



DISLIVELLO
850 m circa



TEMPO
6 ore
escluse pause

- Percorso impegnativo per dislivello, presenza di tratti esposti, fondi pietrosi e piccoli ghiaioni.
- Sono richiesti passo sicuro, assenza di vertigini e buon allenamento.
- Presenti fonti di acqua all'inizio e a metà del percorso.

SABATO 03 OTTOBRE

DA SASSALBO ALLE SORGENTI DEL SECCHIA

Dal piccolo borgo di Sassalbo, antica Saxum album cioè "pietra bianca" per la presenza di giacimenti di gesso, prenderemo il sentiero CAI 198 anche conosciuto come strada dei Lombardi antica mulattiera che ci porterà prima al Passo del Gatto e poi al Passo del Cerreto (1261 m). Prenderemo quindi un tratto del Sentiero Italia fino a Passo dell'Ospedalaccio dove è ancora presente un cippo confinario di epoca napoleonica. Imboccheremo il sentiero CAI 671 che ci porterà alle meravigliose sorgenti del fiume Secchia alle pendici del Monte Alto. Ripercorreremo per un tratto i nostri passi andremo ad imboccare il sentiero CAI 100 per un tratto scosceso ed impegnativo che attraversa il fosso dell'Ospedalaccio e ci porta prima ai favolosi prati di Camporaghena e poi ad attraversare una zona di grande importanza geologica costeggiando le Lame rosse e le pareti dei Gesai (Tecchia Bianca). Un bosco di antichi castagni ci riaccompanerà a Sassalbo.



Difficoltà: EE



LUNGHEZZA
11 km circa



DISLIVELLO
550 m circa



TEMPO
5 ore 30
escluse soste

- Percorso impegnativo con presenza di tratti esposti e passaggi impegnativi.
- Sono richiesti passo sicuro, assenza di vertigini e buon allenamento.
- Non ci sono fonti di acqua sul percorso.

DOMENICA 04 OTTOBRE

DA CERRETO LAGHI AL MONTE LA NUDA PASSANDO DA PASSO BELFIORE

Da Cerreto laghi (1345 m) attraverso una meravigliosa faggeta raggiungeremo la cima del passo Belfiore (1669 m) qui percorrendo il sentiero CAI 00 saliremo sulla vetta del Monte La Nuda (1895 m) da cui lo sguardo spazierà fino al golfo ligure ed al meraviglioso picco del Monte la Gendarme della Nuda. Inizieremo a chiudere il nostro anello scendendo a picco per 300 m nel Vallone dell'Inferno fino al bivacco Rosario e poi nuovamente nel bosco fino a Cerreto Laghi.



Difficoltà: EE



LUNGHEZZA
10 km circa



DISLIVELLO
600 m circa



TEMPO
4 ore
escluse soste

- Percorso impegnativo per tratti esposti e discese importanti.
- Sono richiesti passo sicuro, assenza di vertigini e buon allenamento.
- Non ci sono fonti di acqua sul percorso.



La sequenza delle uscite potrebbe variare a seconda del meteo.

