



Coordinamento:
 Gianmatteo Ferretti
 Giorgio Raso
 Laila Veneri
 Paola Biscione
 Giulia Rubino
 Cristina Maddaluno

Articoli di:
 Mazza Carlo
 Presidente generale
 Presidente Regionale
 Giuliano Sarbia
 Scuola di arrampicata
 Cristina Maddaluno
 Gianluca Tinghi
 Pietro Andreani
 Alessandro Berselli
 Ernestino Benincasa
 Paolo Tonelli
 Laila Ciardelli
 Riccardo Micheli
 Francesco D'Ambra
 Lidia Battisti
 Giulia Rubini
 Gianmatteo Ferretti
 Silvano Zaccone

Questo Notiziario è stato scritto, corretto ed elaborato dai Soci in maniera del tutto volontaria. Ci scusiamo pertanto per eventuali errori e mancanze.

La Sezione della Spezia del Club Alpino Italiano ringrazia tutti coloro che in diversi modi hanno contribuito alla realizzazione di questo Notiziario.

Pubblicazione fuori commercio riservata ai soci del Club Alpino Italiano

Stampa:
 Litografia Conti snc (SP)

INDICE

Lettera del Presidente	pag. 2
Lettera del Presidente Generale	pag. 4
Lettera del Presidente Regionale	pag. 5
Quote associative	pag. 8
Lettera aperta	pag. 11
Organigramma	pag. 12
Premio "Giovanni Spinato"	pag. 16
Cent'anni di passi, di sogni e di montagna	pag. 17
Scuola Muzzerone	pag. 19
Gruppo scialpinismo "LEONARDO FICO"	pag. 20
Scuola Intersezionale "G. SCAFFARDI"	pag. 22
Scuola inter. di Escurs. "TRAMONTIEMARE"	pag. 26
Attività sottozezione Val di Vara	pag. 27
Alpinismo giovanile	pag. 28
Seniores	pag. 33
Sentieristica	pag. 35
TAM	pag. 38
Commissione solidarietà sentieri	pag. 41
Corpo Nazionale Alpino e speleologico	pag. 44
Progetto scuola	pag. 49
Gruppo giovani (18-40)	pag. 51
Il cai il cinema e la montagna	pag. 52
La via dei monti	pag. 53
Attività sociali	pag. 57
Regolamento gite	pag. 88
9 regole per l'escursionista	pag. 90
Classificazione difficoltà sentieri	pag. 91



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE della SPEZIA

Lettera del Presidente

presidente@cailaspezia.it

Cari Soci e care Socie,

nel mese di aprile scorso si sono svolte le elezioni per il rinnovo del Consiglio Direttivo della Sezione e, contestualmente, la mia elezione a Presidente per il prossimo mandato triennale.

Desidero esprimere a tutti voi la mia più sincera gratitudine per la fiducia che avete voluto accordarmi. È per me un grande onore rappresentare la nostra Sezione e guidare, insieme ai componenti del Consiglio Direttivo e agli organismi sezionali, un gruppo di persone di grande valore, dedizione e competenza.

Siamo consapevoli della responsabilità che ci attende e ci auguriamo di poter svolgere un buon lavoro. Sono certo che, con il sostegno, la collaborazione e la partecipazione di tutti voi, Soci e Socie, riusciremo a portare alla nostra Sezione nuovi traguardi di merito, prestigio e riconoscimento.

Negli anni trascorsi è stato fatto molto: abbiamo rafforzato la nostra presenza sul territorio, consolidato i rapporti con le istituzioni e con le altre associazioni, organizzato attività, corsi ed escursioni che hanno promosso la conoscenza e il rispetto della montagna. Tuttavia, molto resta ancora da fare.

Il futuro ci chiama ad affrontare nuove sfide, ma anche a cogliere opportunità di crescita e di rinnovamento. È fondamentale ricordare che solo attraverso l'impegno condiviso, la partecipazione e il contributo di ciascuno potremo raggiungere gli obiettivi che ci siamo prefissati.

Il mio intento personale, che condivido pienamente con tutto il Consiglio Direttivo, è quello di coinvolgere il sodalizio nel modo più ampio possibile, rendendo ogni Socio partecipe delle decisioni e dei progetti che intendiamo realizzare.

Vogliamo una Sezione aperta, dinamica, inclusiva, dove tutti possano sentirsi protagonisti e dove le idee, l'entusiasmo e l'esperienza di ciascuno contribuiscano a far crescere la nostra comunità.

Tra le sfide più rilevanti che ci attendono vi è la modifica statutaria finalizzata all'ottenimento della personalità giuridica e l'iscrizione al RUNTS (Registro Unico Nazionale del Terzo Settore) come ETS (Ente del Terzo Settore).

Si tratta di passaggi ormai necessari e non più prorogabili, che ci consentiranno di operare con maggiore autonomia e trasparenza, garantendo alla nostra Sezione una struttura moderna e al passo con i tempi, in linea con i valori e le direttive del Club Alpino Italiano.

Un altro traguardo di grande importanza sarà quello del 2026, anno in cui celebriamo il centenario della fondazione della Sezione di La Spezia.

Raggiungere un secolo di storia rappresenta un momento straordinario di riflessione e di orgoglio, ma anche un'occasione per rilanciare il nostro impegno verso il futuro. Numerose iniziative sono già in fase di progettazione: eventi culturali, escursioni commemorative, pubblicazioni e momenti di incontro che intendiamo costruire insieme a tutti voi.

Il coinvolgimento della base associativa – nelle idee, nelle proposte e nella realizzazione delle attivi-

tà – sarà il presupposto essenziale per il successo di questo importante anniversario, che vogliamo vivere come una festa collettiva, aperta alla città e al territorio.

Il mio augurio di buon lavoro va a tutti:

ai Soci che, con costanza e passione, partecipano alle molteplici attività della Sezione;

ai Presidenti e ai Coordinatori delle Commissioni;

ai Gruppi e alle Scuole che, con il loro impegno e la loro competenza, diffondono la cultura della montagna, della sicurezza e del rispetto per l'ambiente;

ai giovani che rappresentano il futuro del nostro sodalizio e che con entusiasmo e curiosità si avvicinano alla vita associativa.

Un ringraziamento particolare desidero rivolgerlo ai Soci volontari del Corpo Nazionale del Soccorso Alpino e Speleologico, che in numerose e difficili situazioni di emergenza garantiscono interventi tempestivi, efficaci e spesso rischiosi, anche in condizioni estreme, a tutela della collettività e di tutti coloro che frequentano la montagna.

La loro dedizione, professionalità e spirito di servizio rappresentano un esempio luminoso dei valori che ispirano il nostro Club: solidarietà, responsabilità e amore per l'uomo e per la natura.

Infine, permettetemi di esprimere un pensiero riconoscente a tutti coloro che, nel corso di questi cento anni, hanno contribuito con il loro lavoro, la loro passione e il loro entusiasmo a costruire la storia della nostra Sezione. È grazie a loro se oggi possiamo guardare al futuro con fiducia e orgoglio.

Resto, come sempre, a vostra disposizione, certo di poter contare sulla vostra collaborazione, sulla vostra amicizia e sul vostro sostegno.

Con amicizia, stima e viva riconoscenza,

Carlo Mazza

Presidente CAI – Sezione di La Spezia



Ing. Luigi Gagnotto, primo presidente del CAI La Spezia e socio fondatore.



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE della SPEZIA

Lettera del Presidente Generale

Saluto per i 100 anni della sezione di La Spezia

Ci sono sezioni che hanno la fortuna e insieme l'onere di "custodire" terre spettacolari. La Spezia è una di queste. Vigilare sulle Cinque Terre, e in particolare sul sentiero Verde Azzurro che tutti noi amiamo perché attraversa un paesaggio unico al mondo, rappresenta un grande privilegio e un grande impegno.

Una sfida che a 100 anni dalla fondazione della storica sezione di La Spezia ben traduce il nuovo spirito con cui il Sodalizio deve approcciarsi ai cambiamenti del mondo dell'outdoor, puntando alla sostenibilità e alla tutela dell'ambiente.

Il CAI, con la sua storia centenaria e l'autorevolezza che gli viene unanimemente riconosciuta, ha infatti l'obbligo etico di raccogliere quanto di positivo c'è nella riscoperta dell'ambiente naturale, contrastando il fenomeno dell'overtourism con proposte costruttive.

È proprio per questo motivo che, accanto alle numerose attività formative e ricreative offerte ai soci e al territorio, dalla promozione dei corsi all'organizzazione delle gite e delle iniziative culturali, dalle proposte per i giovani alla Montagnaterapia che promuove l'escursionismo come strumento di inclusione e progresso, desidero sottolineare il particolare impegno della sezione di La Spezia per una Sentieristica che va ben oltre la semplice manutenzione.

Avete giustamente colto il problema del carico antropico che il boom dell'escursionismo ha ulteriormente aggravato lungo gli itinerari più classici del vostro territorio.

Avviare collaborazioni con Istituzioni, Parchi e Associazioni per riscoprire e valorizzare sentieri meno conosciuti, dalla Via dei Monti ai nuovi anelli del Golfo dei Poeti, con l'obiettivo di alleggerire gli itinerari più inflazionati e al contempo portare sviluppo in zone meno conosciute e frequentate, è davvero la strada giusta da intraprendere!

A nome del Sodalizio, vi ringrazio per il grande lavoro che fate per il vostro - e il nostro - bellissimo territorio.

Il Presidente Generale del CAI
Antonio Montani



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE della SPEZIA

Lettera del Presidente Regionale

Un secolo di storia, un secolo di amore per la montagna

Il 2026 segna un traguardo straordinario per il Club Alpino Italiano: la Sezione di La Spezia compie cento anni. Un secolo di vita associativa, di passione, di cammino condiviso tra generazioni di donne e uomini che, attraverso l'alpinismo, l'escursionismo e la tutela dell'ambiente montano, hanno contribuito in modo esemplare alla crescita del nostro sodalizio e alla valorizzazione del territorio ligure e apuano.

Fondata ufficialmente l'8 luglio 1926, la Sezione spezzina è nata in un contesto storico complesso, ma animata fin da subito da entusiasmo e spirito di servizio. Da allora ha attraversato guerre, ricostruzioni, trasformazioni sociali e culturali, mantenendo sempre saldo il legame con i propri soci e con la comunità. In ogni epoca, il CAI La Spezia ha rappresentato un punto di riferimento per chi vede nella montagna non solo una meta sportiva, ma un luogo di incontro, di conoscenza e di rispetto per la natura.

Una sezione radicata nel territorio e aperta al futuro

La Sezione di La Spezia ha saputo coniugare, nel tempo, la tradizione con l'innovazione. Ha tracciato e curato sentieri che oggi sono patrimonio della rete escursionistica ligure e apuana, ha promosso corsi di formazione, escursioni, attività culturali e di educazione ambientale. Non meno importanti sono stati i progetti di inclusione, come la "Montagnaterapia" e le iniziative di escursionismo per tutti, che testimoniano come il CAI sappia essere una realtà viva e accogliente, capace di coinvolgere ogni cittadino, indipendentemente dall'età o dalle capacità fisiche.

Negli ultimi anni, la sezione ha inoltre investito molto nei giovani, dando vita a un Gruppo Giovani CAI che rappresenta il futuro del sodalizio. Questa attenzione verso le nuove generazioni è segno di un'associazione che non vive di ricordi, ma che costruisce quotidianamente nuove esperienze, nuove passioni e nuovi orizzonti.

Il valore di un centenario

Raggiungere i cento anni non significa semplicemente spegnere una candelina in più: significa riconoscere il valore di una comunità che ha saputo resistere e rinnovarsi. Il CAI di La Spezia ha saputo incarnare, in ogni periodo storico, i valori fondanti del nostro Club: l'amore per la montagna, la solidarietà tra soci, la tutela dell'ambiente e la promozione della cultura alpina. Oggi più che mai questi valori sono attuali. In un mondo che cambia rapidamente, dove il contatto con la natura è sempre più necessario per ritrovare equilibrio e consapevolezza, il CAI rappresenta un punto fermo, una bussola etica e culturale.

Un ringraziamento e un augurio

A nome del CAI Liguria, desidero rivolgere un sentito ringraziamento a tutti coloro che hanno contribuito, ieri e oggi, a scrivere questa straordinaria storia: i soci fondatori, i dirigenti, i volontari, gli accompagnatori, gli istruttori, le sezioni giovanili e tutti coloro che, anche con un piccolo gesto, hanno reso viva questa sezione.

L'augurio che rivolgo al CAI di La Spezia è di continuare il suo cammino con lo stesso entusiasmo dei pionieri del 1926:

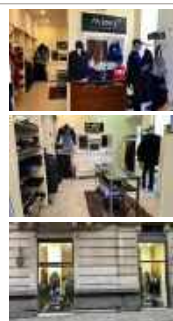
di custodire la memoria, di coltivare la passione, e di guardare avanti, verso nuove sfide e nuove vette da raggiungere.

Il centenario non è un punto d'arrivo, ma una nuova partenza. La montagna ci insegna che ogni vetta conquistata apre lo sguardo su nuovi orizzonti — e il CAI La Spezia, ne sono certo, saprà ancora una volta indicarci la via.

Buon centenario, CAI La Spezia



Via M. D'azeglio, 27
angolo Piazza Verdi.



Ciarmela Abbigliamento
applica a tutti i soci del
CAI della Spezia il 15% di
sconto su abbigliamento
uomo e donna e accessori

Canale ufficiale WhatsApp



Come fare:

1. Apri WhatsApp sul tuo telefono.
2. Tocca l'icona della fotocamera e inquadra il QR code.
3. Entra nel canale "CAI Sezione della Spezia".
4. Tocca la campanella per non perdere nessuna notizia!



CAI LA SPEZIA, sempre con te!

CAI SEZIONE della SPEZIA FONDATA NEL 1926

Via Napoli, 156 - 19122 LA SPEZIA - Tel. 0187-22873
website: www.cailaspezia.it e-mail: cailaspezia@libero.it
Apertura sede: giovedì ore 21,00/23,00 – martedì e venerdì ore 17,30/19,00

QUOTE ASSOCIATIVE 2026

1. SOCIO ORDINARIO	€ 50,00
2. SOCIO FAMILIARE	€ 25,00
3. SOCIO GIOVANE (FINO AL 17° ANNO DI ETÀ)	€ 18,00
4. SOCIO JUNIOR (FINO AL 25° ANNO DI ETÀ di età compresa tra i 18 e i 25 anni (nati negli anni dal 2000 al 2007)	€ 25,00
5. DAL SECONDO SOCIO GIOVANE ISCRITTO	€ 11,00

All'atto della prima iscrizione verranno versati 6 euro per spese di tesseramento. Nella quota di iscrizione al CAI vi è compresa, oltre all'abituale assicurazione sul Soccorso Alpino, anche una polizza infortuni che copre tutti i soci nell'espletamento delle attività ed iniziative istituzionali organizzate sia dalle strutture centrali che da quelle territoriali del CAI. La polizza infortuni, oltre a coprire i soci che fanno manutenzione su sentieri e rifugi o che vanno alle riunioni organizzate dalle Sezioni o da altri organi istituzionali, copre le ATTIVITÀ ISTITUZIONALI, cioè tutte le attività scritte nel presente "Programma di Attività 2025", o approvate dal Consiglio direttivo e proposte ai Soci tramite i canali della Sezione.

Le iscrizioni si ricevono:

- in Sede, Via Napoli, 156/D a La Spezia, nei giorni di martedì e venerdì dalle ore 17,30 alle ore 19,00
- ed il giovedì dalle ore 21,00 alle ore 23,00;
- con bonifico bancario, a beneficiario "C.A.I. Sezione della Spezia"

IBAN IT68E0623010705000040675213, , aggiungendo € 4,00 per la spedizione del bollino ed indicandone la descrizione il nome/cognome del socio. Il Socio dovrà inviare via mail, all'indirizzo cailaspezia@libero.it, la copia della ricevuta del bonifico ed il modulo della privacy compilato e firmato (modulo scaricabile dal sito internet www.cailaspezia.it) ed eventuale indirizzo di spedizione del bollino se differente dalla residenza indicata sulla tessera.

Per maggiori informazioni rivolgersi in Segreteria

MASSIMALI E COSTI 2026 COPERTURE ASSICURATIVE PER I SOCI

MA QUALI SONO LE COPERTURE ASSICURATIVE PER I SOCI CAI?

Fra le varie componenti della quota associativa annua una voce del costo del bollino è rappresentata dalle coperture assicurative di cui beneficiano tutti i soci iscritti al CAI; per fare un po' di chiarezza è bene aver presente quali sono quelle già comprese e quelle che possono essere attivate presso la segreteria della sezione a condizioni particolarmente vantaggiose.

Compreso nella quota associativa: Infortuni in attività «istituzionale» (combinazione A)

responsabilità civile in attività istituzionale
soccorso alpino in Europa, anche in attività personale
tutela legale in attività istituzionale

Massimali Combinazione A

Morte: € 55.000,00
Invalidità permanente: € 80.000,00
Spese di cura: € 2.000,00 (franchigia € 200,00)

Massimali Combinazione B

Tale opzione può essere esercitata esclusivamente al momento dell'iscrizione o del rinnovo della quota annuale di iscrizione al costo di 6,00€

Morte: € 110.000,00
Invalidità permanente: € 160.000,00
Spese di cura: € 2.000,00 (franchigia € 200,00)

**RESPONSABILITÀ CIVILE COPERTURA SOCI IN ATTIVITÀ PERSONALE (INCLUSO SU PISTA DA SCI)
PREMIO ANNUALE: € 12,50.**

L'assicurazione decorre dal 1° gennaio e scade al 31 dicembre.

Dal giorno 1 gennaio 2022 (Decreto Legislativo 40/2021) tutti i fruitori delle piste da sci dovranno essere muniti di specifica assicurazione sulla responsabilità civile per l'attività. I Soci CAI hanno a disposizione una polizza di Responsabilità Civile che li tiene indenni di quanto devono pagare, quali civilmente responsabili ai sensi di legge e a titolo di risarcimento (capitali, interessi, spese), per danni involontariamente cagionati a terzi per morte, per lesioni personali e per danneggiamento a cose, in conseguenza di un fatto verificatosi durante lo svolgimento delle attività personali.

**COPERTURA SOCI IN ATTIVITÀ PERSONALE
COMBINAZIONE A PREMIO ANNUALE: € 126,50
COMBINAZIONE B PREMIO ANNUALE: € 256,90**

La circolare è visionabile al link:

https://www.cai.it/wp-content/uploads/2024/10/13-2024-Circolare-assicurazioni_Massimali-e-costi-2025_signed.pdf

Per ulteriori informazioni rivolgersi in segreteria



Anni 2010 Alpi Apuane Cresta di Capradossa

Lettera Aperta

Carissime, scrivo questa lettera perchè nel corso degli anni ho provato, sempre in punta di piedi ad organizzare gite di più giorni per la nostra Sezione, prima con 1 o 2 notti nei vari alberghi della nostra bella Italia e poi piano piano arrivando a 5 o 6 notti di soggiorno anche con qualche puntata nelle Nazioni a noi limitrofe.

Il percorso è iniziato nell'ormai lontano Giugno 2008 nel Gran Sasso e via via nel Pollino, penisola Sorrentina, Gargano, Val Formazza, Val Aurina ecc. per raggiungere e superare il bel numero di 1000 soci accompagnati nei sentieri dislocati nella nostra penisola con gite studiate, cercate, create solo esclusivamente dal mio spirito di nuova conoscenza e divulgazione ad altri di escursioni panoramiche ed espressive dei luoghi visitati, ma sempre con sicurezza e consapevolezza del territorio da noi frequentato.

Abbiamo camminato su spiagge, selciati, roccette, sterrati anche con l'ausilio di fuori strada, piccoli autobus, barche, alla scoperta di manieri, santuari, eremi, statue e croci disposti su cucuzzoli a volte impervi e molto panoramici.

Le gite svolte sono fino ad oggi 27, come dicevo tutte con pernottamento coinvolgendo più di 1000 soci, tutte documentate e da me conservate a disposizione per la lettura dei singoli numeri dei vari partecipanti, nomi di strutture alberghiere e percorsi fatti, ad una di queste, pur avendola ideata e sviluppata non ho potuto partecipare per cause di forza maggiore e sono stato sostituito nello svolgimento più che degnamente da 2 splendidi amici e collaboratori.

Nel corso degli anni sono stati coinvolti molti accompagnatori titolati e non della nostra Sezione nella conduzione e nello svolgimento di queste giornate passate assieme lontani dalla Spezia, ha influito molto anche la collaborazione di altre persone per le varie necessità che si presentano come il conteggio dei vari partecipanti in ogni occasione di fermate in autobus, lungo i sentieri e anche nel controllo per i pagamenti, da soli si va poco lontani.

Nello svolgimento di questi percorsi è sempre stata importante la collaborazione locale e per questo sono state contattate le varie Sezioni della nostra Associazione, ci hanno sempre offerto la loro esperienza, ci hanno accompagnato, ci siamo scambiati il Gagliardetto sezionale come da buona tradizione del CAI e negli anni siamo rimasti in contatto e ci sentiamo ancora con alcuni di loro scambiandoci gli auguri in occasione delle varie festività.

Durante i vari viaggi di andata e ritorno dalle nostre mete, sempre con ausilio di autobus gran turismo, abbiamo approfittato della sosta lunga che deve fare l'autista per visitare borghi caratteristici come Canale di Tenno e monumenti come l'Abbazia di Monte Cassino, non ultimo l'Eremo di San Romedio e tantissimi altri piccoli centri urbani custodi delle loro tradizioni e delle loro particolari attrazioni turistiche.

Colgo l'occasione per ringraziare i Presidenti e i Consigli (dei quali ho fatto anche parte) della nostra Sezione che si sono succeduti negli anni e hanno convalidato la presenza di queste gite nei vari programmi annuali dei nostri notiziari.

Quello passato è stato un anno molto particolare per me anche perchè ho raggiunto i 25 anni d'iscrizione al sodalizio e da buon "familiare" riceverò la mia Aquiletta.

Spero che questo sia un punto non di arrivo ma di partenza per altre scoperte di luoghi non troppo rinomati e affollati ma che offrono spunti per la frequentazione di sentieri con poche asperità e appaganti per i panorami che la nostra penisola ci offre, nel contempo mi auguro di essere ancora in grado di coinvolgere in queste future esperienze vecchi e nuovi soci.

Accompagnatore sezionale
Giuliano Sarbia

ORGANIGRAMMA DELLA NOSTRA SEZIONE

DIRETTIVO

PRESIDENTE	Carlo MAZZA
VICE PRESIDENTE	Erica MORELLI
TESORIERE	Simona DUCE
CONSIGLIERI	Nicola LANDI, Paolo LAVAGNINO, Giorgio RASO, Marco BERTONATI, Alfredo GATTAI, Erica MORELLI, Riccardo MICHELI, Giulia RUBINI
SEGRETARIO	Stefano PINTUS
REVISORE DEI CONTI	Monica GAMBA, Laila CIARDELLI, Gianluca AVELLUTO
DELEGATI SEZIONALI	Erica MORELLI
SEGRETERIA	Loredana ACERBI, Ernestino BENINCASA, Alessandro BERSELLI, Erica MORELLI, Giorgio RASO, Stefano PINTUSI

SOTTOSEZIONE VAL di VARA

Reggente:	Carlo MAZZA (AE)
Segreteria:	Pietro ANDREANI (ASE)

COMMISSIONE ED INCARICHI

Vice Presidente GR Liguria Maurizio Cattani

Componente COMMISSIONE OTTO Alpinismogiovanile LPV: Nicola LANDI
Membro COMMISSIONE OTTO TAM LPV: Carlo MAZZA

COMMISSIONE SENTIERI E CARTOGRAFIA

Coordinatore: Paolo TONELLI, vice coordinatore Giuliano SARBIA

Referente Regionale: Maurizio CATTANI

Referente provinciale: Paolo TONELLI

Cartografia: Luca GALUPPINI, Alfredo GATTAI

Operatori Sentieri Sezione La Spezia e Sottosezione Val di Vara e Riviera:

Loredana ACERBI, Alberto AMATI, Pietro ANDREANI, Matteo ANDREANI, Loana AQUILANI, Giuliano BELLAVIGNA, Rita BERTOLI, Luciano BONATI, Rosanna CAPPELLINI, Stefania CAPITANI, Maurizio CATTANI, Mauro CECCHI, Laila CIARDELLI, Carlo CIRIELLO, Laura COBELLI, Giuseppe COCCO, Michele DI MAGGIO, Enzo DI MEO, Ornella FREGOSI, Monica GAMBA, Alfredo GATTAI, Alice GOZZI, Diego INTORTO, Cristina MADDALUNO, Antonio MANNINA, Riccardo MICHELI, Giovanni MONTANARI, Simona MORCHI, Stefano PINTUS, Stefano RESASCO, Luisa ROSSI, Giuliano SARBIA, Claudio SGRO, Paolo TONELLI, Piera UGHETTO LA CORSA, SIMONINI Gianmarco, PATANE' Sergio, Carlo DARDENGO, Luca GALUPPINI, Rita GHIGLIONE, Paolo LAVAGNINO, Carlo MAZZA, Claudio PASCUL, Maurizio PORTONATO, Stefano RESASCO, Pino SCARPUZZI, Carmen VENTURINI, Silvano ZACCONE, Andrea ZINI, Paolo DEL CHIARO, Gaudenzio CIDALE, Laura CARRO, Sirio NEGRI, Carlo DARDENGO, Luigi VERGASSOLA, Graziella CORREDI, Alberto ROSSI, Alessandro BACCHIONI, Paolo CARASSALE, Ottaviano MACIANTELLI, Giovanna SIMONELLI, Simonetta CARRO, Paola BATTOLA, Sirio NEGRI, Roberto FLORI

COMMISSIONE ESCURSIONISMO

Coordinatore: Gianmatteo FERRETTI

Titolati: Maurizio CATTANI (AE-EEA-EAI), Paolo LAVAGNINO (AE-EEA-EAI), Gianmatteo FERRETTI (AE-EEA), Cristina MADDALUNO (AE), Paola NICOLI (AE-EEA, EAI), Maurizio PORTONATO (AE-EAI), Gianluca TINGHI (ANE-EEA-EAI), Laila VENERI (AE-EEA), Athos ZANARINI (AE-EEA)

Sezionali: Pietro ANDREANI (ASE), Laila CIARDELLI (ASE), Monica GAMBA (ASE), Massimo PEGAZZANO (ASE), Stefano PINTUS (ASE), Giuliano SARBIA (ASE), Marco BERTONATI (ASE)

Collaboratori: Luciano BONATI, Stefano RESASCO, Giorgio Raso (ORTAM)

COMMISSIONE SENIORES

Coordinatore: Ernestino BENINCASA

Collaboratori: Maurizio VARSI, Vincenzo DIMEO

SCUOLA DI ARRAMPICATA, ALPINISMO E SCI ALPINISMO MUZZERONE DEL LEVANTE LIGURE

Direttore: Ubaldo FIRENZE

Vice Direttore: Luca LAGOMARSINI (Istruttore Scuola Interregionale LPV)

Istruttori Nazionali di Arrampicata Libera (INAL): Tino AMORE, Lidia BATTISTI, Mattia DI BONO, Ubaldo FIRENZE, Luca LAGOMARSINI, Emanuele STEFANELLI, Lorenzo TAPONECCO..

Istruttori Regionali di Arrampicata Libera (IAL): Andrea BERTOLDI, Tiziana RAVENNA, Simone STURLA.

Istruttori Nazionali di Arrampicata Libera (INAL): Tino AMORE, Lidia BATTISTI, Angelo BONATTI, Mattia DI BONO, Ubaldo FIRENZE, Luca LAGOMARSINI, Emanuele STEFANELLI, Lorenzo TAPONECCO.

Istruttori Regionali di Arrampicata Libera (IAL): Andrea BERTOLDI, Tiziana RAVENNA, Simone STURLA.

Istruttori di Arrampicata in Età Evolutiva (IAEE): Lidia BATTISTI, Tiziana RAVENNA, Emanuele STEFANELLI

Istruttore Nazionale di Alpinismo (INA): Emanuele STEFANELLI

Istruttore Regionale di Alpinismo (IA): Paolo VERGANI

Istruttori Sezionali di Alpinismo (SEZ): Andrea BERTOLDI, Giacomo BONI, Alessio CARENZO (U.L.E. Genova), Marco CIPOLLONI, Mattia DI BONO, Raffaello DONATI, Ubaldo FIRENZE, Michele GUASTALLI, Luca LAGOMARSINI, Tiziana RAVENNA, Lorenzo TAPONECCO

Istruttori Regionali di Scialpinismo (ISA): Emanuele STEFANELLI, Lorenzo TAPONECCO

Istruttori Sezionali di Scialpinismo (SEZ): Tiziana RAVENNA, Marco CIPOLLONI, Alessandro GATTORONCHIERI, Carlo ATZENI.

SCUOLA INTERSEZIONALE DI ESCURSIONISMO "traMontieMare"

Direttore: Gianluca THINGHI (ANE)

Vice Direttore:

Tesoriere: Monica GAMBA (ASE)

Segretario: Cristina MADDALUNO (EEA)

Coordinatore della formazione per il Ponente: Sergio MARENGO (AE; EEA; EAI)

" per il Levante: Gianmatteo FERRETTI (AE; EEA)

Coordinatore delle Attività per il Ponente: Franco PICCININI (ASE)

" per il Levante: Mario GUASTINI (ANE, EEA, EAI)

Organico: Aldinucci Walter (AE,EEA);Benedetti Davide (AE);Bernardi Luigi (AE);Boccardo Alessio (AE); BordoDaniela AE, EEA, AI); Camicia Roberto (AE); CampagnoliFederico (AE; EEA; EAI); Casu Gianni (AE; EEA); Cattani Maurizio (AE,EEA, EAI); Cimiero Daniele (AE; EEA; EAI); Clavarino Paola (AE; EEA; EAI); Lavagnino Paolo (AE,EEA, EAI); Maddaluno Cristina (AE); Mattioni Simone (AE); Mazza Carlo (AE); Mion Elisa (AE); Monetti Daniela (AE, EAI); Montobbio Silvio (AE, EEA); Nicoli Paola (AE,EEA, EAI); Nieddu Pietro Lugi (AE, EEA); Parodi Federica (AE, EEA, EAI); Parodi Flavio (AE, EEA); Portonato Maurizio (AE, EAI); Pucci Marco AE, EEA, EAI); QuolantoniAlessandro (AE, EAI); Rigamonti Alberto (AE); Rolleri Edoardo (AE, EEA); Rubino Antonio (AE, EEA); Sante Maurizio (AE); Solari Lorenzo (AE, EEA);Taccola Luciano (AE, EEA); Todde Marco (AE); Tonelli Primo (AE, EEA); Veneri Laila (AE; EEA); Voglino Edoardo (AE, EEA); Voltolini Fabrizio (AE, EAI); Zanarini Athos (AE). Achilea Marco (ASE); Agnoletto Simone (ASE); Andreani Pietro (ASE); Canale Rita (ASE); Cassissa Enzo (ASE); CavigliaBenedetto (ASE); Fantini Lidia (ASE); Gamba Monica (ASE); Marelli Michela (ASE); Morgavi Gianni (ASE) PintusStefano (ASE); Regalia Veronica (ASE); Samaritani Marco (ASE); Strixino Leo (ASE); Uggioni Antonella (ASE) Vilardo Pier Giuseppe (ASE); Zunino Giampiero (ASE).

ALPINISMO GIOVANILE

Coordinatore: Nicola LANDI (ANAG)
Vice Coordinatore: Alessandro BERSELLI (AAG)
Accompagnatore: Marco BERTONATI (AAG -ASE)
Aiuto accompagnatori: Serena BORRINI, Erica MORELLI
Segreteria: Marco BERTONATI, Erica MORELLI

SCUOLA INTERSEZIONALE DI SCI ESCURSIONISMO &TELEMARK“G.SCAFFARDI”

Coordinatore: Alessandro RIGHI (INSFE-ONV SVI)
Istruttori: Martino FERRI (INSFE), Cristina MADDALUNO (ISPE), Andrea PIRONE (IS), Nadia BREGHELLI (IS),Luca CRECCHI (ISPE), GiorgioORENGO (IS)

TUTELA AMBIENTE MONTANO (TAM)

Coordinatrice: Laila CIARDELLI (ONTAM-ONC-ASE)
Operatori: Piera UGHETTO LA CORSA (EMERITAONTAM), Alessandro BACCHIONI (ORTAM-ONC),CarloMAZZA (ORTAM), Giorgio RASO (ORTAM), StefanoPINTUS (ORTAM)
Collaboratori: Loredana ACERBI, Massimo BONATI,Monica GAMBA, Erica MORELLI, Alessandro BERSELLI

BIBLIOTECA E CINETECA

Loredana ACERBI, Laila CIARDELLI, Stefano PINTUS, Uberto SCARDINO, Gianmatteo FERRETTI, Cristina MADDALUNO, Paola BISCIONE

MATERIALI SOCIALI

Responsabile: Franco ITALIA,

TERRE ALTE - ONC

Laila CIARDELLI (ONC), Luciano BONATI, VincenzoDIMEO, Alice GOZZI, Piera UGHETTO LACORSA

(ONC), Silvano ZACCONE, Alessandro BACCHIONI (ONC), Stefano PINTUS, Uberto SCARDINO, Erica MORELLI, Giorgio RASO (ORTAM)

RELAZIONI ESTERNE

Silvano ZACCONE, Luciano BONATI, Laila CIARDELLI,Massimo BONATI, Riccardo MICHELI

GRUPPO STAMPA

Massimo BONATI, Riccardo MICHELI

SOLIDARIETA' E SENTIERI

Coordinatore: Angelo BALDELLI, Gianmarco SIMONINI

Commissione: Piero ANDREANI, Alessandro BACCHIONI, Rita BERTOLINI, Paola CARASSALE, Giuseppe COCCO, Roberto FLORI, Ornella FREGOSI, Monica GAMBA, Diego INTORTO, Cristina MADDALUNO, Carlo MAZZA, Erica MORELLI, Riccardo MICHELI, Franco PALMIERI, MaurizioPORTONATO, Paolo TONELLI, Stefano VENTURI, Luigi VERGASSOLA, Paola CARASSALE, Loredana ACERBI, Nicola LANDI, Giulia RUBINI, Giovanna SIMONELLI, Laura COBELLI.

COMMISSIONE GIOVANI

Referente: Giulia RUBINI

COMMISSIONE TRIAL

Referente: Paola CARASSALE

COMMISSIONE LIBRETTO

Gianmatteo FERRETTI, Giulia RUBINI, Giorgio RASO,Cristina MADDALUNO, Laila VENERI, Carlo MAZZA, Paola BISCIONE

GRUPPO MANIFESTAZIONI ED EVENTI

Loredana ACERBI, Claudio PASCUL, Milva BELLA, Piero ANDREANI, Oriella MALASPINA Giuliano SARBIA, Giovanna SIMONELLI, Maria Adele GIAMPIETRI, Silvano ZACCONE, Laila CIARDELLI, Piera UGHETTO, Franco ITALIA, Alessandro BERSELLI, Uberto SCARDINO, EricaMORELLI, Nicola LANDI

COMMISSIONE SCUOLA

Coordinatore: Lidia BATTISTI, Loredana ACERBI, Alessandro BACCHIONI, Alessandro BERSELLI, Cristina BORZACCA, Stefania CAPITANI, Maurizio CATTANI, Laila CIARDELLI, Laura COBELLI, Lucia CUCCINIELLO, Paola GHINOY, Cristina MADDALUNO, Riccardo MICHELI, Erica MORELLI, Paola NICOLI, Stefano PINTUS, Gianmarco SIMONINI,Piera UGHETTO LA CORSA, Carlo MAZZA, Giorgio RASO



Publi lux – Via Aurelia 2
 19033 Castelnuovo Magra SP
 Tel. 0187.029651 – Mail: info@publilux.it



SCONTO 10% SULLE RIPARAZIONI AI SOCI CAI



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DELLA SPEZIA

IL PRESIDENTE E IL CONSIGLIO DIRETTIVO ASSEGNANO IL PREMIO

GIOVANNI SPINATO
2025

A
PAOLO TONELLI

Motivazione:
per la lunga e appassionata attività svolta nel settore della sentieristica e per l'infaticabile impegno profuso, con dedizione e spirito di servizio, a favore del Club Alpino Italiano e della comunità escursionistica spezzina.

"Chi traccia un sentiero non apre solo una via tra i monti, ma lascia un segno di libertà e di passione per chi verrà dopo di lui"

con gratitudine e ammirazione
IL PRESIDENTE
Carlo Mazza

CAI La Spezia 1926–2026 Cent'anni di passi, di sogni e di montagna



Cento anni. Un secolo di passi che hanno tracciato sentieri, di mani che hanno costruito ponti e rifugi, di sguardi che si sono persi tra le vette e il mare.

Nel 2026 la Sezione del Club Alpino Italiano di La Spezia celebra il suo primo secolo di vita: 1926–2026, cento anni di passione, amicizia e amore per la montagna.

I primi spezzini legati al Club Alpino Italiano compaiono già agli inizi del Novecento negli elenchi della Sezione Ligure di Genova: **Ciro Caldelli** e **il Maggiore Cav. Domenico Rocca**, pionieri di

quell'alpinismo eroico che cercava la libertà tra le vette.

Nel 1912 nasce il Club Alpino Apuano, segno della crescente passione per la montagna. In quegli anni si formano anche gruppi escursionistici locali, come quello dedicato ad **Alberto Picco**, attaccante e fondatore dello Spezia Calcio, e quello intitolato al **Generale Cantore**.

Fu però l'arrivo alla Spezia dell'ingegner **Luigi Cagnotto**, con la sua famiglia proveniente dalla Sezione di Torino, a dare la spinta decisiva. L'8 luglio 1926, con 98 soci partecipanti e 55 soci fondatori firmatari della richiesta alla sede centrale del CAI, nacque ufficialmente la Sezione Spezzina del Club Alpino Italiano, con Cagnotto primo presidente.

Da quel giorno, il CAI La Spezia ha continuato a crescere, camminando accanto alla città e ai suoi monti, testimone di un amore autentico per la natura e per la libertà che essa rappresenta.

Nel 2025, anno che precede il traguardo del Centenario, la Sezione ha scelto di cominciare le celebrazioni con un gesto simbolico e potente: "100 cime, 100 anni". Uno striscione con la scritta della ricorrenza ha accompagnato i soci sulle vette più amate, portando idealmente l'abbraccio del CAI La Spezia su ogni cima raggiunta.

Un cammino collettivo, fatto di passi diversi ma di un unico spirito, per ricordare che la nostra storia è costruita sulle salite di tutti.

Nel corso del 2026, la Sezione proporrà un ricco calendario di manifestazioni, escursioni, incontri e una mostra celebrativa dedicata alla nostra storia, ai luoghi e alle persone che hanno reso possibile questo viaggio lungo un secolo. Saranno momenti di memoria e di festa, ma anche di rinnovato impegno verso il futuro, per continuare a vivere la montagna con rispetto, curiosità e amore.

Cent'anni di montagna significano anche cent'anni di emozioni: il passo lento sul sentiero, il silenzio del bosco, il vento sulla cresta, il sorriso di un compagno di escursione. Tutto questo è il CAI La Spezia: una comunità viva, un ponte tra generazioni, un viaggio che continua passo dopo passo.

Con orgoglio, gratitudine e speranza, guardiamo avanti, verso nuovi orizzonti.

Carlo Mazza
Presidente CAI La Spezia

Scuola di arrampicata, alpinismo e sci alpinismo MUZZERONE del Levante Ligure



Crescere tra mare e roccia



Nel cuore del Golfo dei Poeti, dove il profumo del mare si mescola all'odore della roccia, la Scuola di Arrampicata Muzzerone rappresenta da anni un punto di riferimento per chi desidera avvicinarsi all'alpinismo e all'arrampicata con serietà, passione e spirito di gruppo. Fondata nell'ambito della Sezione CAI La Spezia, la Scuola porta avanti una tradizione di formazione e sicurezza, trasmettendo i valori fondamentali del Club Alpino Italiano: rispetto per l'ambiente, consapevolezza dei propri limiti, solidarietà e crescita personale.

Il Muzzerone, con le sue pareti a picco sul mare e le falesie di calcare compatto, è una palestra naturale di straordinaria bellezza, dove ogni appiglio racconta una storia e ogni tiro regala una vista mozzafiato. È qui che istruttori, aiuto-istruttori e allievi condividono giornate di apprendimento tecnico, ma anche momenti di amicizia e collaborazione — tra nodi, corde e moschettoni.

La Scuola propone ogni anno corsi base e avanzati di arrampicata su roccia, rivolti sia a chi muove i primi passi sia a chi desidera approfondire la propria tecnica e autonomia. L'obiettivo è formare arrampicatori consapevoli, capaci di muoversi in sicurezza e di vivere la montagna in modo completo e rispettoso.

Accanto ai corsi su roccia, la Scuola organizza anche attività di scialpinismo e alpinismo, offrendo la possibilità di vivere la montagna a 360 gradi durante tutto l'anno. Dalle cime spettacolari delle Alpi Apuane ai pendii innevati dell'Appennino settentrionale e, quando il programma lo permette, fino alle grandi classiche delle Alpi gli allievi possono cimentarsi in ambienti variegati, mettendo in pratica tecniche fondamentali per la progressione su neve e ghiaccio, in ambiente invernale. Un percorso formativo completo, per chi desidera spingersi oltre la falesia e scoprire tutte le sfaccettature del mondo verticale.

Negli anni, centinaia di appassionati hanno indossato per la prima volta l'imbrago sotto il sole del Muzzerone, scoprendo un modo nuovo di vivere la natura e di mettersi alla prova. Molti di loro continuano oggi a frequentare le montagne, portando con sé lo spirito che questa Scuola sa trasmettere: quello di chi, guardando un orizzonte di mare e roccia, sa che ogni salita è un'occasione per imparare.

Scuola di Arrampicata Muzzerone – CAI La Spezia
Dove il mare incontra la roccia, nasce la passione per l'arrampicata.
Per informazioni e iscrizioni ai corsi: scuolacaimuzzerone@gmail.com



Gruppo Scialpinismo “ Leonardo Fico”

Calendario gite 2026

- **Gennaio 2026** **Appennino Tosco-Emiliano** difficoltà MS
- **Febbraio 2026** **Appennino Tosco-Emiliano** difficoltà MS
- **Marzo/Aprile 2026** **Alpi - gita di due giorni** difficoltà MS

Durante tutta la stagione invernale verranno organizzate gite di uno o più giorni dai vari componenti del Gruppo che avranno l'opportunità di tenersi in contatto con il “Gruppo whatsapp”

ATTENZIONE / IMPORTANTE

1. Per partecipare alle gite occorre essere tesserati ed in regola con i bollini annuali CAI e Gruppo Scialpinismo Leonardo Fico, ed avere esperienza appropriata al tipo di gita.
2. Le gite verranno effettuate con auto proprie se non diversamente comunicato
3. Le gite sono strettamente legate alle condimeteo, pertanto si è preferito non fissare date precise e luoghi che verranno definiti in prossimità delle uscite.

Nel 2026 l'attività del gruppo Sci Alpinismo “Leonardo Fico” potrà svolgersi in tutti i giorni della settimana per la formazione e l'aggiornamento degli Istruttori, degli Aspiranti Istruttori, degli Allievi e dei componenti del Gruppo.



Scuola Intersezionale Sci Fondo Escursionismo "G. SCAFFARDI" del Levante Ligure



Anche quest'anno la Scuola Intersezionale del Levante Ligure "G. Scaffardi" riserva agli amanti delle attività su neve una serie di appuntamenti che, oltre ad essere occasione di incontro tra vecchi amici, costituiranno l'opportunità per nuovi soci di avvicinarsi, e speriamo appassionarsi, allo sciescursionismo ed allo sci nordico.

Inizieremo già dall'autunno con il fine settimana dedicato all'orientamento, che costituisce per gli istruttori un vero e proprio aggiornamento, ma che a noi piace, come ogni anno, estenderne l'opportunità di frequentazione ad alcuni soci, giustappunto per iniziare ad assaporare il cima spensierato ma mai superficiale che si respira nell'ambiente sciescursionistico.

Vorremmo ricordarvi come sempre che cos'è lo sci escursionismo che, con il suo carattere polivalente non strettamente legato ad una specifica disciplina sciistica, costituisce il ritorno allo sci originario quale semplice mezzo per muoversi sulla neve.

Lo sci escursionismo risponde alle aspirazioni di chi cerca un'evasione più completa, un più intimo contatto con la natura ed una conoscenza più approfondita dell'ambiente, differenziandosi dallo sci alpino su pista, aperto alla massa dei gitanti domenicali e incanalato, per motivi di sicurezza, su piste battute e ben delimitate.

Ed è per questo che lo sci escursionistico richiede una serie di presupposti per poter affrontare in sicurezza il fuoripista. E' importante la padronanza dello sci su terreno e neve variabili, nonché un'approfondita conoscenza della montagna invernale, occorre sapersi orientare, fiutare i pericoli, fronteggiare gli imprevisti e reagire in caso d'incidente, senza mai dimenticare l'eleganza e lo stile della discesa.

Si aggiunga che il CAI, come per lo sci-alpinismo, non considera solo l'aspetto sportivo, di per sé gratificante, ma anche quello ricreativo, culturale e sociale, considerando lo sci uno dei mezzi per avvicinarsi e conoscere la montagna nella stagione invernale.

Nell'ultima stagione invernale abbiamo "accompagnato" con gli sci quasi una trentina di soci, suddivisi tra sci di fondo e sciescursionismo, questi ultimi con un corso avanzato, ed abbiamo organizzato un paio di serate di approfondimento sulla conoscenza della neve, organizzate con la collaborazione di SVI Servizio Valanghe Italiano, Organismo tecnico del Club Alpino Italiano.

Nella prossima stagione intendiamo proporre una serie di nuove iniziative che andremo ad illustrare il prossimo 21 novembre in una serata organizzata nella sala del CAI La Spezia presso la ex biblioteca Beghi in via M.Beghi a La Spezia.

Riassumendo brevemente, ci piacerebbe iniziare la stagione con l'uscita "Panettone" che possa coinvolgere fondisti e skiatori in un'unica località terminando con pranzo e scambio degli auguri di Natale.

A seguire, ci terremo pronti per organizzare un'uscita/mese su anelli di fondo ed un'uscita/mese di sciescursionismo.

Da febbraio, inoltre, vorremmo avvicinare alla disciplina alcuni nuovi soci inaugurando il corso di sciescursionismo base.

Proprio nella serata del 21 novembre elencheremo alcune date ipote-

tiche per queste attività, e rimarchiamo ipotetiche perché la nostra attività, come ben immaginate, dipende da un fattore imprescindibile: la presenza neve!

Non stancatevi quindi di seguire i nostri canali :
sito www.sciescursionismo.altervista.org
Facebook Sfe Cai Sarzana
Instagram Sciescursionismo scuola sfe levante ligure

Siamo sicuri che i nostri vecchi amici non mancheranno ai nostri appuntamenti e ci auguriamo che ne arrivino sempre di nuovi, quindi il nostro augurio è :
neve, sci, amicizia a tutti voi !
Sempre in ordine alfabetico, e non di titolo, i vostri istruttori
Alessandro, Andrea, Cristina, Giorgio, Luca e Nadia



Scuola Intersezionale di Escursionismo "TRAMONTIEMARE"



La nuova Scuola Intersezionale di Escursionismo TRAMONTIEMARE, emanazione delle sezioni CAI Ligure, Bolzaneto, Rapallo, Chiavari, La Spezia e Sarzana, nasce con l'obiettivo di proseguire l'impegno delle tre scuole fondatrici — Creuza de Mà di La Spezia, M. Antola della Ligure e F. Piana di Bolzaneto — nel promuovere un escursionismo consapevole, sicuro e rispettoso dell'ambiente. L'obiettivo della Scuola è formare escursionisti e futuri accompagnatori capaci non solo di muoversi con autonomia e competenza in ambiente montano o negli ambienti impervi delle nostre coste, ma anche di trasmettere i valori etici e culturali del Club Alpino Italiano.

L'anno che si sta concludendo è stato il nostro primo anno "operativo" e possiamo tracciarne un primo bilancio:

sono stati ben cinque gli eventi formativi che ci hanno visti impegnati — un corso E3, rivolto ai soci disponibili a impegnarsi in sezione nell'accompagnamento escursionistico; un corso ferrate, richiesto dalle sezioni spezzina e sarzanese; un corso di escursionismo di base; uno di escursionismo per esperti; e infine un modulo tecnico di escursionismo avanzato per le sezioni Ligure e Bolzaneto di Genova. In totale, i corsi hanno raccolto circa un centinaio di iscritti.

Per il 2026 la Scuola continuerà a sviluppare la propria offerta didattica con corsi di formazione e aggiornamento, attività di approfondimento tecnico e incontri dedicati alla cultura della montagna, secondo le indicazioni delle sezioni.

Sono già in programma, sia per il levante che per il ponente della Scuola, corsi E2 (escursionismo per esperti), un modulo dedicato all'approfondimento tecnico, uno ai trekking di più giorni e un modulo di avviamento alle ferrate.

La Scuola Intersezionale TRAMONTIEMARE rappresenta quindi un momento importante di crescita e di unione tra sezioni e persone: lavorare insieme, condividere esperienze e conoscenze significa rafforzare la cultura della montagna e il senso di appartenenza al nostro Club.

Il Direttore Scuola Intersezionale di Escursionismo
Gian Luca Tinghi



tel. 0187-738963 fax 0187-256154 cell. 391-3648255 mail: agenziaasturlese@gmail.com



SOTTOSEZIONE VAL DI VARA RIVIERA 2024 IL PUNTO SULLA ATTIVITÀ

Cari Soci e Amici del CAI,

anche quest'anno vi presentiamo con entusiasmo il nostro libretto delle attività, frutto dell'impegno e della passione che animano la nostra Sezione.

Questo programma rappresenta non solo un calendario di escursioni, ma un invito a vivere la montagna come luogo di incontro, conoscenza, rispetto e crescita personale.

Ogni uscita, ogni iniziativa e ogni momento condiviso nascono dal lavoro volontario di soci che credono nei valori del Club Alpino Italiano: la tutela dell'ambiente, la diffusione della cultura della montagna e la promozione di un alpinismo consapevole e sostenibile.

Desideriamo ringraziare tutti coloro che contribuiscono, con dedizione e disponibilità, alla vita della nostra Sottosezione — dai responsabili delle attività ai soci che, semplicemente partecipando, rendono viva la nostra comunità.

Vi auguriamo un anno ricco di esperienze, emozioni e scoperte sui sentieri che uniscono il mare e le montagne della nostra splendida Riviera e della Val di Vara.

Buone montagne a tutti!
Carlo Mazza





“Io Vagabondo”, storie di Alpinismo Giovanile quando compi cent’anni.

“Io Vagabondo” è una canzone dei Nomadi del ‘72 che un vecchio accompagnatore, oramai da mettere in vetrina come una piccozza con il manico di legno, la canticchia sempre; lui dice perché siamo nati fortunati, curiosi ed inquieti e con quella passione per il viaggio che ti fa cantare: “...poi una notte di settembre mi svegliai, il vento sulla pelle, sul mio corpo il chiarore delle stelle... io vagabondo...”.

A cento anni dalla fondazione della sezione Spezzina, noi crediamo che questa canzone sia la giusta sigla di apertura per una clip l’Alpinismo Giovanile... Correva l’anno 1979 quando gli allora giovani iniziavano a scorrazzare per le Alpi Apuane ovviamente accompagnati da fior fior di Montanari.

Tralasciamo le generalità dei protagonisti, il protagonista è l’Alpinismo Giovanile, che inizia senza un vero e proprio nome di battesimo ma che porterà dei frutti straordinari.

Vagabondavano sempre, dalle vette alle caverne, la curiosità li bruciava da dentro e agitava il loro sonno; i sogni invece li realizzava un Profe della Dialma, Gianni Alberto, questo, in realtà, era solo uno pseudonimo, lui era “Il Magico Alveman”.

Da questo Gruppo che scorrazzava con lui fra Spezia e le Apuane sono venuti furori i più famosi speleologi spezzini, che parteciparono tra l’altro al salvataggio dell’Inglese a Piaggiabella, ma soprattutto una fortissima Guida Alpina che citiamo usando il nome di una sua opera: “il Muro delle Ombre” 400 metri, 8c, parete Nord del Pizzo d’Uccello.

Gli agitati continuarono a vagabondare e confluirono nella TNT di Maschio, Moretti, Reale e Lavagnino, dove ovviamente invece di placarsi trovarono propria nemesi.

Siamo al 1988 e nel CAI si struttura una Commissione nuovissima e straordinaria, nota ai più come A.G., la sezione spezzina pian, piano si adegua per poi esplodere negli anni novanta con il gruppo di Alpinismo Giovanile più potente e longevo, quello dei Ceparanesi, passato alla storia come: “Cordata Bracaleone”.

Nella Cordata Bracaleone si attua, nella sua forma più alta, il Progetto Educativo del CAI: dalle elementari all’università, un percorso di crescita individuale e collettiva fatta di escursioni, salite, fatica, risate ed impegno nel più assoluto rispetto della sicurezza e dell’ambiente montano.

Il secondo Gruppo nasce a Lerici ed anche questo è gigantesco, 46 soci giovani iscritti, il Sindaco ci da un salone tutto per noi ed il Gruppo Speleologico Lunense non senza lottare vede invaso il mitico fortino.

In Quattro Giorni Mitici si consumò l'attendamento in Val Serenaia, quattordici tende nel prato dell'Italia, trentadue vagabondi sostituirono il famoso gregge che tanto lustro dava alla valle; "la Marmorea Corona di Minacevoli Punte * " cede all'esuberanza giocosa degli spezzini ma li educa con due notti autunnali decisamente frizzanti.

Oggi il tempo lo segna un gruppo AG tostissimo, nasce dalle ceneri della fenice Lericina e a Lerici risorge nel 2014 con un nome che gli calza a pennello "La Tana dell'Orso".

La commissione spezzina di AG assume la struttura più completa di sempre grazie al massimo titolo conquistato da Nicola Landi Accompagnatore Nazionale di Alpinismo Giovanile e da Marco Bertonati che supera uno dei corsi di qualifica A.A.G. più difficile di tutti i tempi. Il gruppo è affiatato e ben amalgamato sono già vagabondi provetti ed hanno iniziato a scoprire le meraviglie dell'ambiente montano in tutte le stagioni, anche con pernottamento in rifugio anche in pieno inverno, dove Nico e Marco hanno mostrato loro come la Montagna è padrona ma il gruppo rispettando le istruzioni tecniche e di sicurezza può scoprirne i suoi mille tesori. Come dicono Orsette ed Orsetti: "Tutti in vetta, nessuno secondo", nell'articolo del Centenario la Commissione li abbraccia e li ringrazia per il grande impegno. Ecco a voi i nomi che fanno grande la "Tana dell'Orso": Sophie, Ocean, Agostino, Rachele, Samuele 1 (più grande), Anna, Matteo, Martina, Mariasole, Matilde, Eleonora, Simone, Lorenzo, Pietro, Sara e Samuele 2 (più giovane).

(*ringraziamo il socio fiorentino A.D. per averci concesso l'uso della sua stupenda definizione)

Alessandro Berselli.



REGOLAMENTO GITE

Tutte le attività di Alpinismo Giovanile della Sez. di La Spezia hanno lo scopo di aiutare il giovane nella propria crescita umana, proponendogli l'ambiente montano per vivere con gioia esperienze di formazione.

1. La partecipazione alle gite è riservata ai soci CAI, in regola con il pagamento della quota associativa, e iscritti al gruppo di AG, salvo diverse indicazioni.
2. Con la partecipazione dei ragazzi alle attività, ogni genitore, dichiara di essere stato informato dagli organizzatori sui rischi della frequentazione della montagna e del fatto che gli organizzatori adottano misure di prudenza e di prevenzione per contenere questi rischi durante lo svolgimento delle gite.
3. L'iscrizione alla gita vincola il versamento della quota assicurativa, per i non soci.
4. Chiunque partecipi alla gita accetta per intero il programma dell'attività consapevole delle difficoltà che esso comporta.
5. E' assolutamente richiesta la puntualità nell'orario di partenza. Per eventuali modifiche dell'orario di rientro o partenza della gita, gli accompagnatori cercheranno di avvertire i genitori telefonicamente.
6. I ragazzi, alla fine delle uscite, verranno riaccompagnati a casa dai genitori o da persone adulte dai genitori autorizzate.
7. Le gite si effettuano con qualsiasi tempo salvo diversa decisione da parte del responsabile dell'uscita.
8. Gli accompagnatori hanno la facoltà di selezionare i partecipanti alle gite in base alle difficoltà, capacità individuali o inadeguato equipaggiamento dei giovani.
9. Le gite dell'A.G. sono organizzate e rivolte esclusivamente ai giovani dai 7 ai 17 anni.
10. Gli Accompagnatori adotteranno tutte le misure atte a tutelare l'incolumità dei giovani i quali, da parte loro, dovranno comportarsi in modo tale da non arrecare danno a loro stessi ed agli altri, attenersi al presente regolamento e collaborare con gli Accompagnatori.
11. Gli Accompagnatori si riservano il diritto di escludere dall'attività sezionale i ragazzi che abbiano creato problemi durante l'escursione o durante il viaggio.
12. La partecipazione dei Genitori alle attività sezionali di Alpinismo Giovanile è regolata dall'insindacabile parere degli accompagnatori che renderanno noto quando questo potrà essere possibile.
13. Per quanto non contemplato nel presente regolamento, valgono le disposizioni della Commissione Nazionale Alpinismo Giovanile del CAI, e del regolamento gite della Sezione.
14. Il gruppo è guidato da un Responsabile e da soci maggiorenni volontari, qualificati e titolati CAI. Le attività tecniche sono aperte a tutti (anche principianti) e possono essere svolte in qualsiasi giorno della settimana mentre le escursioni prevedono uscite una domenica al mese e qualche gita di più giorni in Appennino o altrove (fine settimana, campo estivo in rifugio o ostello).
15. Gli appuntamenti potranno subire variazioni in base alle condizioni meteorologiche.
16. Tutte le famiglie dei bambini iscritti al Gruppo saranno contattate tramite e-mail circa dieci giorni prima dell'evento per fornire dettagli della gita dalla segreteria.

CONTATTI:

alpinismogiovanile@cailaspezia.it

Seguiteci su Facebook & Instagram alla nostra pagina: Alpinismo Giovanile CAI La Spezia



Il Gruppo Seniores del CAI La Spezia rappresenta una delle anime più vive e affiatate della sezione. È formato da soci che, pur avendo magari qualche anno in più sulle spalle, conservano intatta la passione per la montagna, per il camminare insieme e per la condivisione di esperienze autentiche.

Le uscite dei Seniores non sono mai una semplice escursione: ogni sabato è un piccolo viaggio, un'occasione per scoprire angoli nascosti del nostro Appennino, o delle vicine vallate liguri e toscane.

Si cammina con calma, con il passo giusto per chi vuole godersi il paesaggio, scambiare due chiacchiere lungo il sentiero e magari fermarsi ad ammirare un fiore, una roccia particolare o un panorama che merita una foto.

La filosofia del gruppo è semplice: camminare insieme, senza fretta, ma con entusiasmo. Non servono grandi imprese o dislivelli impegnativi per sentirsi parte della montagna — basta la voglia di mettersi in cammino, di respirare aria buona e di condividere il piacere della compagnia.

Ogni uscita è accuratamente organizzata e sempre preceduta da un programma dettagliato. Gli itinerari sono scelti non solo per la bellezza del percorso, ma anche per l'interesse storico, naturalistico o culturale che offrono.

Nel corso dell'anno, il gruppo ha visto una partecipazione costante e numerosa: un segno che l'entusiasmo dei Seniores è tutt'altro che "anziano"! Il cammino, per molti di noi, è diventato un appuntamento fisso della settimana, un modo per mantenersi attivi, socializzare e vivere la montagna con serenità e sicurezza.

Anche l'anno 2025 volge al termine, e per i Seniores è tempo di guardare indietro con soddisfazione. La stagione è trascorsa senza intoppi, con tante belle giornate passate sui sentieri e in ottima compagnia. Nessun evento eclatante, nessun disastro — solo la semplice e genuina gioia di camminare insieme, settimana dopo settimana.

Un ringraziamento va a tutti coloro che hanno partecipato, collaborato e contribuito a mantenere vivo lo spirito del gruppo. Perché, in fondo, i Seniores non sono solo un insieme di escursionisti: sono un piccolo grande esempio di come la montagna sappia unire le persone, indipendentemente dall'età.

Per informazioni e iscrizioni: Ernestino – 329 4512528

Il Referente della Commissione
Benincasa Ernestino



L'anno 2025 ha confermato il costante impegno del gruppo sentieristica, che con dedizione e spirito di squadra ha proseguito nella cura e nella manutenzione della nostra rete escursionistica.

Come sempre, le condizioni meteorologiche hanno influenzato il programma dei lavori, a cui si è aggiunto un lungo fermo del mezzo sezionale dovuto a un guasto tecnico. Nonostante ciò, il gruppo ha saputo reagire con determinazione, mantenendo il monte ore/uomo complessivo in linea con lo scorso anno: oltre 500 ore dedicate ai sentieri, alla loro manutenzione e al monitoraggio del territorio.

La passione che anima il gruppo si riflette nella volontà di migliorare continuamente la collaborazione con le istituzioni locali — Parchi e Comuni — con cui è in corso di definizione un nuovo protocollo d'intesa, necessario per garantire continuità e chiarezza negli interventi.

Parallelamente, il gruppo sta vivendo una fase di rinnovamento: nuovi soci si sono uniti con entusiasmo, portando nuove energie e voglia di mettersi alla prova. È un percorso che richiede tempo e affiancamento, ma rappresenta il futuro della nostra attività. La conoscenza del territorio e delle sue esigenze si costruisce passo dopo passo, così come l'affiatamento che nasce lavorando insieme, tra fatica e soddisfazione. Un sentito ringraziamento va al piccolo nucleo di soci che, con costanza e precisione, si occupa della gestione del magazzino e della manutenzione delle attrezzature. Il loro lavoro silenzioso ma fondamentale consente di programmare in modo efficace e sicuro le uscite operative, permettendo al gruppo di intervenire con tempestività e competenza.

Durante l'anno, molte energie sono state dedicate alla manutenzione della rete escursionistica dell'isola del Tino, con particolare attenzione al monitoraggio dei punti critici. È proseguita la proficua collaborazione con il Parco Nazionale delle Cinque Terre, che ci vede impegnati sia nelle uscite ispettive e nella manutenzione della segnaletica, sia nel supporto al monitoraggio dei flussi turistici nei periodi di massima affluenza.

Ulteriori interventi hanno interessato tratti dell'Alta Via dei Monti Liguri, del Sentiero Italia e della Via dei Monti.

Come di consueto, il gruppo ha collaborato con l'associazione "Amici di Mario" di Manarola per l'allestimento del tradizionale Presepe, e ha proseguito le attività con le scuole, organizzando uscite didattiche dedicate alla scoperta e al rispetto del nostro territorio.

La sentieristica è fatta di passione, di amicizia, di cura per i luoghi che amiamo. È un impegno costante ma anche un privilegio: ogni volta che rimettiamo in ordine un segnavia o liberiamo un tratto di sentiero, restituiamo alla collettività un pezzo di montagna più sicuro e accogliente.

Per questo, rivolgiamo un invito sincero a tutti i soci e simpatizzanti: chi

ama camminare, chi desidera conoscere più da vicino il lavoro “dietro le quinte” dei nostri percorsi, chi vuole rendersi utile per la comunità e per la montagna, troverà nel gruppo sentieristica un’occasione di crescita, di condivisione e di soddisfazione personale.

Ogni nuova leva è preziosa: abbiamo bisogno di mani, di idee e soprattutto di entusiasmo per continuare a custodire i nostri sentieri — patrimonio comune e segno tangibile dell’impegno del CAI sul territorio.

Paolo TONELLI



YOUR TECHNICAL SUPPORT

RUNNING - OUTDOOR

SCONTO -20%
DAL PREZZO DI LISTINO
RISERVATO SOCI CAI LA SPEZIA

SOLO PER SOCI CAI

SCONTO 15%

SU SCARPE E ABBIGLIAMENTO

SCONTO 10%

SU ACCESSORI MONTAGNA E GARMIN

TAM – TUTELA AMBIENTE MONTANO



Commissione Tutela Ambiente Montano (TAM) – CAI La Spezia
La Commissione Tutela Ambiente Montano (TAM) della Sezione CAI di La Spezia opera per la salvaguardia dell'ambiente naturale e culturale montano, promuovendo la conoscenza, la sensibilizzazione e la formazione sui temi della sostenibilità e della responsabilità ambientale. Nata come articolazione della Commissione Centrale del CAI, la TAM sezionale collabora con il Consiglio Direttivo, con le altre Commissioni e con Enti e Parchi locali per favorire una gestione del territorio coerente con i principi del Nuovo Bidecalogo e dello sviluppo sostenibile. La sua azione è rivolta non solo ai Soci ma anche alla collettività, per diffondere il rispetto delle bellezze naturali, la tutela della biodiversità e la consapevolezza del valore ambientale della montagna. Attraverso escursioni, incontri, convegni ed attività educative, la TAM contribuisce a trasformare i principi di tutela in comportamenti concreti e quotidiani.

Operatori Tutela Ambiente Montano della Sezione CAI La Spezia
I Titolati TAM della Sezione svolgono un ruolo attivo di presidio e testimonianza sul territorio, promuovendo la cultura del rispetto ambientale e collaborando con gli accompagnatori e le istituzioni per una fruizione consapevole della montagna.

ORTAM / ONTAM della Sezione CAI La Spezia

Laila Ciardelli
Piera Ughetto
Carlo Mazza
Stefano Pintus
Alessandro Bacchioni
Giorgio Raso

ROSS
3WEB

LA COMMISSIONE SOLIDARIETA' E SENTIERI



Montagnaterapia , Escursionismo Adattato , Accompagnamento Solidale ...tre definizioni un unico scopo : mettersi a disposizione delle fasce deboli , e l'esperienza quasi decennale della Commissione di Accompagnamento Solidale del CAI La Spezia, guidata da Gianmarco , continua a portare risultati importanti: "Obiettivi che fino a qualche anno fa sembravano difficili da raggiungere oggi sono realtà".

Nuovi appuntamenti sono già in programma ma giova ricordare ciò che è stato fatto nell'anno che sta per terminare : "Le Vie di Strina" che spostano il concetto di inclusione anche in ambito urbano (da Escursionismo Adattato ad Accompagnamento Solidale) con partecipazione ad eventi , visite di città e/o luoghi di interesse accompagnando gruppi di persone con diversi problemi di salute in presenza di guide turistiche professionali coadiuvate da una persona con problemi motori che ha svolto l'attività di guida turistica per anni. Per favorire la socializzazione agli eventi partecipano varie associazioni con i loro utenti ed operatori sanitari (Asl 5 Spezzino - Servizio Disabili (Gaggiola), Vivere Insieme, Campo del Vescovo, Lindenberg, AMAS-Alzheimer, Antares Lerici) , insieme, o meglio in compagnia, dei soci CAI.

Queste escursioni vengono organizzate in modo che i partecipanti possano trarre da esse i benefici dell'esperienza di gruppo sentendosi al centro dell'attenzione con i giusti incentivi per uscire dalla propria comfort zone ; le finalità del Convegno Nazionale di Montagnaterapia 2021 e dell'Obiettivo 3 Agenda 2030 ONU nel "promuovere e sviluppare specifici programmi di azione rivolti alla popolazione disabile con il coinvolgimento attivo dell'associazionismo presente sul territorio di riferimento" ci indicano questi obiettivi. Ritornando a "Le Vie di Strina" nei primi mesi del 2025 ricordiamo "La Spezia Liberty , Angiolo Del Santo scultore , Quartiere Umberto , Decò e Augusto Magli ed in Autunno Portovenere con il borgo fortificato , il Parco Letterario "Shelley" , Palazzina delle Arti con la mostra di Agostino Fossati ...ma non solo....altri numerosi appuntamenti quali : L'isola del Tino , corso Conduttori Joelette LPV a Borgotaro , Percorsi nell'Arte e nella Musica nell'area archeologica di Luni , la Farfalla Dorata ai monti San Lorenzo , il 1° Raduno presso la Capanna Tornini con gli amici del CAI di Bagnone/Pontremoli , le escursioni

sioni nell'ambito con Casa Comune a Varese Ligure, il raduno dell'Escursionismo Adattato a Rieti senza dimenticare la stretta collaborazione con il consorzio "Il Cigno" con lo studio ed il rilevamento dei percorsi adatti alla disabilità sulla "Via dei Monti" (Levanto, Cassana, Brugnato, Colle Fiorito, Torrano Geopark, Pontremoli ecc.....ed il 2026 sarà ancora ricco di iniziative confidando nel tanto agognato ingresso nel Terzo Settore ed un mezzo di trasporto che ci permetta spostamenti piacevoli e tranquilliil gruppo c'è e cresce sempre più.

La Commissione Solidarietà e Sentieri
Il Coordinatore Gianmarco Simonini



CORPO NAZIONALE SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO



I sentieri delle Cinque Terre rappresentano una delle aree più suggestive ma anche più impegnative del nostro territorio. Stradine antiche, scalinate in pietra, tratti esposti e panoramici che si snodano tra vigneti e macchia mediterranea collegano i borghi sospesi tra mare e montagna.

È su questi percorsi che, ogni anno, i volontari del Soccorso Alpino e Speleologico sono chiamati a intervenire con crescente frequenza.

Le richieste di soccorso riguardano spesso escursionisti colti di sorpresa dalle difficoltà del terreno o dalle condizioni climatiche. Le alte temperature estive, l'umidità e la mancanza di acqua o di attrezzatura adeguata possono trasformare un'escursione panoramica in una situazione di emergenza.

Distorsioni, cadute e colpi di calore sono tra le cause più comuni, ma non mancano interventi più complessi, in aree dove l'accesso è reso difficile dalla conformazione del terreno e dalla presenza di scalinate e muretti a secco.

Ogni operazione di recupero richiede preparazione tecnica, coordinamento e un profondo spirito di squadra. Spesso le squadre di terra del Soccorso Alpino collaborano con l'elisoccorso regionale per garantire un intervento rapido e sicuro, anche nei tratti più remoti dei sentieri SVA e 592, che attraversano Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola e Riomaggiore.

Ma l'attività del Soccorso Alpino non si limita alle Cinque Terre. Gran parte degli interventi avviene anche nelle zone interne della provincia, nei boschi e nei rilievi dell'Appennino ligure-emiliano, nella Val di Vara e nelle Alpi Apuane, dove escursionisti, cercatori di funghi o amanti della montagna possono trovarsi in difficoltà a causa di scivolate, disorientamento o malori improvvisi.

In questi ambienti più isolati, spesso lontani dalle vie di comunicazione, le operazioni richiedono un impegno ancora maggiore e una profonda conoscenza del territorio.

Nel corso del 2024, il Soccorso Alpino e Speleologico della Spezia ha effettuato ben 120 interventi, mentre nel 2025 ha già superato la soglia del centinaio di operazioni: un numero davvero significativo, che testimonia la costanza e l'efficacia dell'impegno dei volontari sul territorio.

La Stazione della Spezia è inoltre dotata di un Soccorso Speleologico, di un'unità specializzata nel Soccorso in Forra e di una squadra di ricerca con droni, che fa parte del gruppo nazionale: una struttura completa e all'avanguardia, capace di affrontare ogni tipo di scenario operativo, dal mare alle montagne dell'entroterra.

Dietro ogni intervento c'è la passione e la dedizione dei volontari, che mettono a disposizione tempo e competenze per assicurare assistenza a chi si trova in difficoltà. Ma c'è anche un costante lavoro di prevenzione: incontri informativi, campagne di sensibilizzazione e collaborazioni con enti locali e parchi naturali per promuovere una frequentazione consapevole dell'ambiente montano. Affrontare la montagna con rispetto, preparazione e prudenza significa ridurre i rischi e valorizzare al meglio la bellezza unica dei nostri territori, dal mare delle Cinque Terre ai boschi della Val di Vara e alle cime apuane.

Il Soccorso Alpino e Speleologico continuerà a essere presente, silenzioso ma vigile, pronto a intervenire dove la natura e l'uomo si incontrano.





in collaborazione con il Gruppo di Alpinismo Giovanile

Attività 2025

Nel corso del 2025, il Gruppo CAI Scuola della Sezione di La Spezia, in collaborazione con il Gruppo di Alpinismo Giovanile, ha proseguito con entusiasmo il proprio impegno nel mondo della scuola, accompagnando bambini e ragazzi alla scoperta della montagna, della natura e del territorio spezzino.

Sono state nove le scuole che abbiamo incontrato e accompagnato:

- Scuola Primaria "E. Fermi" – Valdellora, La Spezia
- Scuola Primaria "G. Mazzini" – Pugliola
- Scuola Primaria "Paolo Fiori" – Lerici
- Scuola Primaria "Vicci" – La Spezia
- Scuola Secondaria di Primo Grado "M. Sironi" – Riccò del Golfo
- Scuola Secondaria di Primo Grado "Don Bobbio" – Varese Ligure
- Scuola Secondaria di Primo Grado "J. Piaget" – La Spezia
- Scuola Secondaria di Primo Grado "Due Giugno" – La Spezia
- Istituto di Istruzione Superiore "V. Cardarelli" – La Spezia

Le escursioni didattiche e di scoperta del territorio hanno toccato numerose località di pregio naturalistico e paesaggistico:

- Isola del Tino
- Isola Palmaria
- Portovenere – Anello dei Fossili Infraliassici
- Passo delle Cento Croci
- Passo della Cappelletta
- Alta Via del Golfo – da Campiglia a Portovenere
- Alta Via del Golfo – Anello Pugliola-Cisterna-Solaro
- Santa Teresa – Lerici
- Alpi Apuane – Anello del Monte Ballerino
- Alpi Apuane – Monte Borla
- Sentiero SICAI – da Colla Craiola a Cassego

Durante gli incontri e le escursioni abbiamo dialogato con bambini e ragazzi su temi fondamentali:

- Chi siamo e di cosa ci occupiamo
- Tutela e rispetto dell'ambiente
- Flora e fauna del nostro territorio
- Cartografia e orientamento
- Come si traccia, riconosce e percorre un sentiero CAI

- L'importanza del volontariato nella vita e nella società
- Camminare per stare bene e in salute
- La storia e la geologia del territorio lette attraverso il camminare e l'osservare
- Fossili e sauri del Triassico spezzino... e tanto altro ancora!

Un anno intenso, ricco di esperienze e scoperte, in cui la passione per la montagna si è unita alla curiosità e all'entusiasmo dei più giovani, confermando quanto il CAI Scuola sia un ponte prezioso tra educazione, natura e cultura del territorio.



GRUPPO GIOVANI (18- 40)

Soci e socie, sono Giulia Rubini, responsabile del Gruppo Giovani CAI di La Spezia, che ad Ottobre 2025 ha compiuto 2 anni. Questi primi due anni trascorsi insieme, sono stati di rodaggio per conoscerci, interagire e mettere a fattore comune le nostre diverse esperienze e per allargare, con delle uscite, la partecipazione alle nuove leve. Tante escursioni, tanti nuovi incontri, tantissime risate accompagnate da nuove amicizie che ci proiettano con grande ottimismo ed entusiasmo verso il nuovo anno. Per il 2026 tra le numerose iniziative in progetto, ci sarà anche quella di implementare la rete di comunicazione nazionale tra gruppi giovani.

Questo ci darà la possibilità di organizzare uscite sui diversi territori e scoprire il nostro inestimabile patrimonio ambientale. Ma le novità non finiranno qui, ma non posso svelare tutto subito. Il legame tra passato e futuro sarà consolidato dalla maggiore collaborazione con altri gruppi della nostra sezione che, grazie alla loro pluriennale esperienza, saranno un trampolino di lancio per migliorare le competenze tecniche dei giovani arrivati.

Sono lieta di fare parte di questa squadra meravigliosa, sempre propensa a mettersi a disposizione del gruppo. Siete pronti a scoprire cosa ci riserverà questo 2026? Nel 2026 il CAI della nostra città compie 100 anni, quindi abbiamo un'occasione in più per celebrare la nostra appartenenza al gruppo giovani e per renderci partecipi dell'attività in programma.

Giulia Rubini



IL CAI E IL CINEMA DI MONTAGNA

Carissimi amici della montagna, dalla fine del 2025, dopo una lunghissima fase preparatoria, ha finalmente visto la luce un progetto culturale che abbiamo battezzato Serate Cinema CAI La Spezia. Questa nuova iniziativa della nostra sezione ha come scopo quello di riunire gli appassionati di montagna davanti al grande schermo per trascorrere qualche piacevole ora insieme ed ammirare meravigliosi paesaggi montani raccontati nei modi più diversi. Film, documentari, grandi avventure, salite leggendarie e grandi personaggi ci faranno compagnia una volta al mese nella nostra sala dei locali della ex biblioteca Beghi opportunamente allestita per le proiezioni. Ma non saranno proiezioni destinate solamente all'intrattenimento, grazie agli oltre 500 titoli messi a disposizione dalla cineteca del CLUB ALPINO ITALIANO, ogni appuntamento sarà l'occasione per puntare l'attenzione su un argomento di nostro comune interesse, dall'alpinismo all'arrampicata, al cambiamento climatico, alla salvaguardia del territorio e alle imprese epiche degli esploratori nelle terre più remote. La montagna e tutte le sue realtà quindi come tema centrale, ma non solo, gli appuntamenti saranno occasioni di incontro, condivisione e spunti per sognare e realizzare le nostre piccole grandi imprese personali. Non rimane che vincere la pigrizia, uscire di casa e godersi una serata fra amici, e come in ogni cinema che si rispetti, non mancheranno popcorn e bibite, offerti dalla sezione!

Un abbraccio a tutti gli amici delle terre alte.

Il team delle serate cinema
Gianmatteo, Cristina e Paola



LA VIA DEI MONTI

FACCIAMO IL PUNTO A DUE ANNI DALLA RIAPERTURA DEL PERCORSO MEDIOEVALE.

A due anni dalla riapertura ufficiale del percorso medioevale conosciuto come Via dei Monti o de Pontremolo, resa possibile grazie al lavoro congiunto del Consorzio "Il Cigno" e delle Sezioni CAI della Spezia e Pontremoli, facciamo volentieri il punto sui risultati raggiunti e sulle criticità ancora esistenti. Va detto anzitutto che il nostro cammino è stato inserito nel gennaio 2024 nel catalogo nazionale del Ministero del Turismo fra i percorsi storico – religiosi, accanto alla notissima Via Francigena ed alle numerose vie che si richiamano ai percorsi francescani. Nell'estate del 2025, su segnalazione della Fondazione Compagnia di S.Paolo di Torino, che ha consentito la realizzazione di un progetto complesso di recupero e valorizzazione del nostro cammino, la Via dei Monti è stata inserita nel portale di Cammini d'Italia.

Fra il 2024 e il 2025, grazie alla collaborazione fra Consorzio e gruppo di lavoro sulla disabilità che opera all'interno della Sezione, sono stati mappati sei percorsi da utilizzare per le joelette, tre dei quali in Lunigiana. Di particolare interesse gli anelli appositamente studiati nei centri abitati di Levanto, Brugnato e Pontremoli.

Il protocollo di intesa fra Sezione e Consorzio "Il Cigno", sottoscritto nell'autunno 2025, ha fra i suoi obiettivi il reperimento di fondi per la manutenzione e l'ulteriore valorizzazione di un tracciato di poco superiore ai sessanta chilometri ma che necessita di continue cure per la presenza di alcuni tratti



infrascati o soggetti a caduta piante.

L'accordo CAI – Cigno rappresenta il primo anello di una collaborazione che dovrà vedere impegnati i Comuni interessati sui versanti liguri e toscani, in grado di coinvolgere gli operatori presenti lungo il percorso. Ci riferiamo in particolare a piccole attività economiche quali agriturismi, affittacamere, botteghe, circoli, osterie e trattorie che possono trarre beneficio dalla presenza di un cammino in grado di intercettare sempre di più appassionati di trekking e mountain bike.

Per quanto i dati disponibili sulle presenze lungo la Via dei Monti riferiti al 2025 si debbano intendere provvisori si rileva una sostanziale conferma dei numeri relativi al 2024, che si attestano sulle trecento unità. L'auspicata implementazione nel 2025, anno giubilare, non c'è stata: i flussi dei pellegrini hanno caratterizzato l'asse nord sud della penisola interessando sostanzialmente la Via Francigena.

Peraltro la richiesta di informazioni che pervengono al Consorzio da settembre 2025 stanno ad indicare la probabile implementazione delle presenze nel corso del 2026. Tutto questo impone una gestione del cammino puntuale che veda la partecipazione attiva dei diversi attori compresi gli Enti locali e la comprensione anzitutto culturale della importanza di un cammino che rappresenta per il levante ligure un autentico fiore all'occhiello.

Silvano Zaccone





Anni 2010 Alpi Graie salendo al Rocciamelone

Attività Sociali





Anni 20 - Escursione sociale Alpi Apuane



Anni 20 - escursione sociale Monte La Nuda

GENNAIO



Alpinismo Giovanile CAI La Spezia: segue locandina su canale whatsapp e canali social

11 GEN **Prima sgambata in Riviera: Vernazza - Levanto**

Prima uscita stagionale. Raggiunta Vernazza con il treno si prende il sent. 508 e con ripido andamento si raggiunge il santuario di Nostra Signora di Reggio (m 320) dove incroceremo il sent. 582 che ci condurrà fino al Termine (m 544), con bellissima vista panoramica sul mare, in mezzo alla macchia mediterranea su terreni di origine sedimentaria. Attraversata la strada provinciale ci inoltreremo sulla AV5T con un percorso di cresta che transita sul M.Soviore (m 620), punto più alto del nostro percorso, per poi incrociare successivamente il sent. 591C per Colla di Gritta. Proseguiremo sempre in cresta fino alla Colla dei Bagari (m 361), antica zona di ricerca mineraria, calpestando l'antico fondo oceanico costituito da rocce ofiolitiche. Con il sent 572, infine, scenderemo a Levanto.

Difficoltà: E *Percorrenza:* 6h *Dislivello:* 790 m *Trasporti:* Treno

Accompagnatori: Paola Nicoli 338 1335314, Stefano Pintus 339 8373537

18 GEN **Anello di Piandibarca "Il Medioevo ligure tra castelli e borghi"**

Partendo da Piandibarca effettueremo un'interessante escursione storico-culturale e ambientale ad anello, che ci porterà a visitare alcuni borghi situati a ridosso del crinale delle Cinque Terre. Raggiungeremo e visiteremo inizialmente Corvara, per poi proseguire nel bosco verso Bovecchio e Camedone. Dopo una breve sosta per il pranzo ripartiremo con destinazione Ponzò, dove effettueremo un'ulteriore visita, per poi rientrare a Piandibarca attraverso il bosco e i terreni coltivati.

Difficoltà: T/E *Percorrenza:* 7 h *Dislivello:* 350 m *Trasporti:* Mezzi Propri

Accompagnatori: Carlo Mazza 329 1758842 Giorgio Raso

24 GEN **Gruppo Seniores: anello Bocca di Magra-Montemarcello**

Lerici – località Catene – Monte Branzi – Monte Rocchetta - La Serra – Lerici

Percorrenza: 3,30 h *Trasporti:* Autobus di linea

Accompagnatori: Ernestino Benincasa 329 4512528- Vincenzo Di Meo 340 3183705

25 GEN **Creuze di Chiavari : Anello delle 5 torri**

L'escursione ad anello parte dal centro di Chiavari , risale il crinale di Leivi e rientra a Chiavari attraverso Maixena.

E' un percorso attraverso i paesaggi tipici della Liguria, splendide viste sul mare, ripide scalinate, orti, piccoli uliveti e boschetti di castagni e consente di godere di un'ampia vista sulle montagne del primo entroterra.

Si chiama così perché lungo il tragitto si incontrano una torre medioevale e quattro torri campanarie con relative chiese. Consente inoltre di attraversare piccoli borghi collegati dalle tipiche "creuze" cantate da Fabrizio De Andrè.

Difficoltà: E *Percorrenza:* 4h *Dislivello:* 490 m *Trasporti:* Treno

Accompagnatori: Cristina Borzacca 347 7670625, Stefano Pintus 339 8373537

FEBBRAIO



Alpinismo Giovanile CAI La Spezia: segue locandina su canale whatsapp e canali social

1 FEB

Anello della Verruca

Escursione ad anello sui monti pisani, che prevede un'agevole salita, prevalentemente lungo stradelli forestali, verso la rocca della Verruca. Il percorso è molto panoramico e non particolarmente impegnativo.

Difficoltà: E *Percorrenza:* 5h *Dislivello:* 400 m *Trasporti:* Mezzi Propri

Accompagnatori: Pietro Andreani 328 7365774

8 FEB

Ciaspolata Passo del Cerreto: Bivacco Rosario

Lasciata la macchina al monumento dei partigiani (1150m) ci dirigiamo verso il lago Padule per poi raggiungere il passo della Crocetta; da qui ci inoltriamo nel vallone dell'Inferno che, con qualche tratto ripido, ci conduce sino al bel pianoro dove è situato il bivacco (1620m). Per la discesa, tornati sui propri passi sino a quota 1450 m, giriamo a sinistra e, percorrendo approssimativamente il sentiero 196, torniamo al parcheggio.

Difficoltà: EAI - F *Percorrenza:* 6h *Dislivello:* 500 m *Trasporti:* Mezzi Propri

Accompagnatori: Paola Nicoli 338 1335314, Stefano Pintus 339 8373537, Gianluca Tinghi 3396660115

15 FEB

Anello Rapallo – Monte Pegge – Montallegro – Rapallo

L'escursione ad anello ha inizio nel centro di Rapallo (quota 5 m s.l.m.), da dove si imbecca il sentiero in direzione di Montallegro. La mulattiera lastricata sale con pendenza costante tra ulivi e macchia mediterranea, offrendo ampi scorci sul Golfo del Tigullio. Poco sotto il Santuario di Montallegro (612 m), si devia a sinistra seguendo le indicazioni per il Monte Pegge (circa 800 m). La salita, più ripida ma breve, conduce al Rifugio Margherita dei Fieschi (CAI Rapallo), situato in splendida posizione panoramica, con vista sul mare e sull'entroterra ligure. Dal rifugio si prosegue in discesa verso il Santuario di Montallegro, lungo un sentiero che attraversa un bosco misto di castagni e querce. Dopo una sosta al santuario, si chiude l'anello seguendo il tracciato che scende verso Rapallo lungo un diverso ramo della mulattiera, oppure utilizzando la funivia che collega direttamente Montallegro al centro abitato.

Difficoltà: E *Percorrenza:* 5h *Dislivello:* 850m *Trasporti:* Treno

Accompagnatori: Monica Gamba 347 8816382, Giorgio Raso 331 1136695



Anni 20 - Salita a Punta Gnifetti e Punta Parrot.jpg



Anni 30 - Escursione sociale Cornoviglio



Anni 30 - Dedicà di un socio della sezione - Alpi Apuane

21 FEB

Gruppo Seniores: Fezzano-Portovenere

Fezzano – Casa Caramè – Casa Villano – Casa Bondoni – Sella Derbi – Rifugio Muzzerone – Portovenere

Percorrenza: 3,30 h Trasporti: Autobus di linea

Accompagnatori: Ernestino Benincasa 329 4512528, Vincenzo Di Meo 340 3183705

21-22 FEB

Ciaspolate a Bardonecchia

E' il modo più affascinante per esplorare Bardonecchia e le sue montagne d'inverno nel silenzio dei boschi innevati. Incantevole escursione che si addentra nella splendida Valle Stretta seguendo l'omonimo torrente fino a raggiungere la caratteristica borgata alpina di Grange della Valle Stretta.

Difficoltà: E Percorrenza: 4/5 h Dislivello: 300m Trasporti: Auto

Accompagnatori: Maurizio Cattani 338 7982234 Pietro Andreani 328 7365774

MARZO



Alpinismo Giovanile CAI La Spezia: segue locandina su canale whatsapp e canali social

1 MAR

Anello del monte Treggin e l'antica torbiera di Bargone

Da Bargone si sale lungo un sentiero nel bosco fino al Monte Treggin (818 m), panoramico sulla Val Petronio. Proseguendo lungo la cresta, il tracciato diventa più impegnativo (EE) con tratti rocciosi e ripidi, fino alla vetta del Monte Rocca-grande (987 m), da cui si gode un ampio panorama sul mare e sull'entroterra. Il rientro avviene ad anello scendendo verso Bargone.

Difficoltà: E/EE Percorrenza: 5h Dislivello: 600m Trasporti: Mezzi Propri

Accompagnatori: Carlo Mazza 3291758842, Raso Giorgio 3311136695, Stefano Pintus 3398373537

7-8 MAR

Ciaspolata Casoni di Profecchia

Sabato partiremo per il P.so delle Radici, San Pellegrino in Alpi- rifugio Pradaccio- P.so Radici. Pernottamento rifugio Casoni di Profecchia.

Domenica sentiero n°54 (rifugio Celle - Bocca di Massa, per strada bianca, P.so Forbici) si interseca il sentiero 00 GEA - P.so Giovarello- Monte Giovarello (1760) – Casone di Profecchia.

Obbligo: Artva, Sonda, Pala.

Difficoltà: EAI - E Percorrenza: 5+4 h Dislivello: 200 + 350m

Trasporti: Mezzi Propri

Accompagnatori: Paolo Lavagnino 348-3115580 - Giovanni Moruzzo 328-3666888 - Daniele Bellandi

15 MAR Via del Volto Santo: da Piazza al Serchio a Villetta San Romano

Percorriamo un tratto della via del Volto Santo, storica via medioevale che da Pontremoli, dopo aver attraversato la Toscana per 160 Km porta il pellegrino alla Statua lignea del Volto Santo, venerata sin dal Medioevo e custodita a Lucca nel Duomo di San Martino. Noi percorreremo la tratta che va da Piazza al Serchio a Villetta San Romano, paesi facilmente raggiungibili con il treno. Il tracciato raggiunge la Fortezza delle Verrucole, un sito medievale molto importante che sovrasta il piccolo centro abitato di Verrucole e da cui si gode di una bella vista sulla Garfagnana (possibilità di visita). Per raggiungere Villetta San Romano attraversiamo i bellissimi borghi di San Romano, Sillicagnana, Sambuca .

Difficoltà: E *Percorrenza:* 7 h *Dislivello:* 400m *Trasporti:* Mezzi Propri/Treno

Accompagnatori: Cristina Borzacca 347 7670625 Stefano Pintus 339 8373537

22 MAR GIORNATA DELL'ACQUA - La Cascata dell'Acquapendente

La Cascata dell'Acquapendente è una cascata originata dal salto di un ramo del canale Deglio, affluente del Canale Versilia a sua volta tributario del fiume Vezza. È raggiungibile con un sentiero ben segnato, che parte dal paese di Pruno.

Difficoltà: E *Percorrenza:* 1 h *Dislivello:* 264m *Trasporti:* Mezzi Propri

Accompagnatori: Laila Ciardelli 348 7478928

28 MAR Gruppo Seniores: anello Bocca di Magra-Montemarcello

Camogli – San Rocco – Sella Gaixella – Pietre strette – Olmi – Portofino

Percorrenza: 3,45 h *Trasporti:* Autobus di linea/Treno

Accompagnatori: Ernestino Benincasa 329 4512528, Vincenzo Di Meo 340 3183705

29 MAR Monte Incisa e Monte Crocetta

Dal Passo del Bracco – Rientro da Mezzema

Dal Passo del Bracco (580 m), si prende il crinale principale (Segnato 640) che degrada verso il mare, toccando alcune vette che formano il crinale stesso: Monte Salto del Cavallo, Monte Pian del Lupo, Monte Incisa, Monte Crocetta, quest'ultimo caratterizzato da una grande croce di legno. Dopo poco con il sent. 641 si risale verso nord arrivando al paese di Mezzema dove si prosegue per rientrare al Passo del Bracco.

Difficoltà: E *Percorrenza:* 6h *Dislivello:* *Trasporti:* Auto

Accompagnatori: Athos Zanarini 3296678509, Caterina Messina 3345975821



Anni 50 - Tracciatura sentieri

APRILE



Alpinismo Giovanile CAI La Spezia: segue locandina su canale whatsapp e canali social

12 APR Traversata Manarola Porto Venere

Partenza dal borgo di Manarola e percorrendo l'iconica via dell' Amore si raggiunge Riomaggiore che attraverseremo usufruendo di un panoramico sentiero sul mare. Da lì raggiungeremo il Santuario di Montenero e proseguiremo per il colle del telegrafo dove imbrocheremo l'alta via 5 terre che ci condurrà a Portovenere. Tra Campiglia e Portovenere si segnalano brevi tratti in leggera esposizione.
Difficoltà: E - EE *Percorrenza:* 6/7 h *Dislivello:* 780m *Trasporti:* Treno/Bus
Accompagnatori: Marco Cidale 349 3926514, Maurizio Cattani 338 7982234

18 APR Gruppo Seniores: Pieve di Zignago – Castellaro – Colle Fiorito (La Via dei Monti)

Rocchetta Vara – Castellaro – Colle Fiorito (ritorno medesimo percorso)
Percorrenza: 4,30 h *Trasporti:* Mezzi Propri
Accompagnatori: Ernestino Benincasa 329 4512528, Vincenzo Di Meo 340 3183705

19 APR Alpi Apuane: Monte Castagnolo (1011MT)

Si parte dal Paese di Forno (mt 233) con il sentiero 161, passando per il paese di Celia Caldia; attraverso un sentiero impervio giungeremo sul Monte Castagnolo da dove potremo godere di un meraviglioso panorama sulle vette sovrastanti. Scenderemo attraverso piane terrazzate al paese di Resceto. (Qui avremo precedentemente lasciato alcune auto per portare gli autisti a riprendere le auto parcheggiate alla partenza).
Difficoltà: E *Percorrenza:* 6h *Dislivello:* 750m *Trasporti:* Auto
Accompagnatori: Monica Gamba 347 8816382, Stefano Resasco 333 2612006

25 APR Linea Gotica

Percorso ad anello che da Colle Panestra raggiunge la vetta del monte Rovalto per rientrare a Piglionico.
Difficoltà: E *Percorrenza:* 6h *Dislivello:* 250 m *Trasporti:* Auto
Accompagnatori: Laila Veneri 347 445087

26 APR Ferrata Deanna Orlandini

Dal Park di Crocefieschi (GE), in circa 30', si arriva alle Rocche di Reopasso, raggiungendo il primo colletto dove, poco sopra, ha inizio la ferrata, completamente sviluppata sulla caratteristica roccia del conglomerato. La ferrata è divisa in 4 settori: l'Anchise, l'imponente Biurca, un settore di trasferimento per arrivare infine alla Cadrega do Diaio, con il suo bel pilastro verticale; tra ogni settore è presente una possibile via di fuga. Dalla vetta si scende attraverso un diedro canale attrezzato con cavo e un crinale con tratti attrezzati sino a riprendere il sentiero per Crocefieschi.
Difficoltà: EEA – D - F *Percorrenza:* 6h *Dislivello:* 400m *Trasporti:* Mezzi propri
Accompagnatori: Paola Nicoli 338 1335314, Stefano Pintus 339 8373537, Gianluca Tinghi 3396660115



Anni 30 - Gruppo di escursionisti Passo Focoletta



Anni 80 - Alba sul Pizzo d_Uccello

MAGGIO



Alpinismo Giovanile CAI La Spezia: segue locandina su canale whatsapp e canali social

3 MAG

Passo del Ghiuffi – Passo della Scaletta – Passo dei Porciletti – Incisa – Prati di Cantomoro – Rifugio Aiona – Pratomollo – Passo della Scaletta – Passo del Ghiuffi

L'itinerario si snoda all'interno del Parco dell'Aveto, in un suggestivo anello escursionistico che attraversa boschi, pascoli e panorami d'alta quota dominati dal Monte Aiona. Si parte dal Passo del Ghiuffi, punto di accesso tra boschi di faggi e conifere, per salire dolcemente al Passo della Scaletta, dove si apre la vista verso la valle sottostante. Da qui si prosegue lungo sentieri ben tracciati fino al Passo dei Porciletti, area prativa e panoramica che segna il confine tra le valli. La discesa verso Incisa attraversa ambienti più aperti, ricchi di pascoli e radure, fino a raggiungere i Prati di Cantomoro, splendida area erbosa ideale per una sosta. Il percorso continua poi verso il Rifugio Aiona, situato a quota 1.700 m circa, punto strategico per ammirare l'ampio panorama sull'Appennino ligure e sulle Alpi Marittime nelle giornate limpide. Dal rifugio si prosegue in direzione di Pratomollo, località caratterizzata da pascoli e antiche costruzioni pastorali, prima di tornare verso il Passo della Scaletta. Da qui si ridiscende infine al Passo del Ghiuffi, chiudendo l'anello.

Difficoltà: E *Percorrenza:* 7h *Dislivello:* 600m *Trasporti:* Auto

Accompagnatori: Giorgio Raso 331 1136695, Carlo Mazza 329 1758842, Monica Gamba 347 8816382

10 MAG

Monte Piglione da Groppa

Escursione semplice e appagante che partendo dall'alpeggio di Groppa arriva sul monte Piglione, dove nel periodo primaverile è possibile ammirare, oltre a una vista a 360° su Apuane, Appennino e mare, spettacolari fioriture di giunchiglie e orchidee selvatiche che colorano i suoi prati. Dopo aver toccato sia la vetta Sud che quella Nord del Monte Piglione si prosegue fino a Campo all'Orzo e a Foce del Crocione e si torna indietro dal sentiero 103.

Difficoltà: EE *Percorrenza:* 6h *Dislivello:* 600m *Trasporti:* Auto

Accompagnatori: Paola Biscione 339 4434046, Maurizio Cattani 338 7982234

17 MAG

Anello del Monte Pelata

Partendo dal Passo della Cisa (Mt 1041) saliamo a sinistra lungo il crinalino della faggeta dove il sentiero diventa più ampio e arriviamo in cima al Monte Grotta Mora (mt.1419); successivamente raggiungiamo il Monte Pelata (mt 1428). Attraverso una ripida discesa ci dirigeremo verso la Rocca di Malzappello (mt 1400), da dove deviamo verso il lago Martino per il sentiero 00 e, da dove torneremo al



Anni 80 - Salita alla Marmolada - Punta Penia



Anni 90 - Corso di scialpinismo Alpi Marittime

Passo della Cisa.

Difficoltà: E *Percorrenza:* 5h *Dislivello:* 400m *Trasporti:* Auto

Accompagnatori: Stefano Resasco, Monica Gamba 347 8816382

23 MAG Escursione intersezionale cai Chieri e UGET Isola del Tino

23 MAG Gruppo Seniores: Piani di Bargone

Colli di Sopra – passo del Bocco di Bargone – Piani di Bargone – miniere di Monte Zenone – Colli di Sopra

Percorrenza: 4,30 h *Trasporti:* Mezzi Propri

Accompagnatori: Ernestino Benincasa 329 4512528, Vincenzo Di Meo 340 3183705

24 MAG TAM Monte Gottero giornata della Biodiversità

Ci troviamo all'interno di uno dei più rilevanti Siti di Interesse Comunitario (SIC) dell'Appennino settentrionale, importante per la conservazione degli habitat forestali e per la tutela di specie endemiche o rare. La vegetazione dell'area è caratterizzata in buona parte da faggi, mentre alle quote inferiori prevalgono castagni e cerri. La montagna e l'area circostante fanno parte del SIC denominato Monte Gottero – Passo del Lupo (codice IT1342908).

Partenza dal Passo della Cappelletta (1085 m), Passo del Lupo (1250) salita al Monte Gottero (1640 m), Foce Tre Confini (1408) e rientro al Passo della Cappelletta (Anello).

Difficoltà: E *Percorrenza:* 5h *Dislivello:* 600m *Trasporto:* Auto proprie

Accompagnatori: Carlo Mazza - Monica Gamba - Giorgio Raso 3311136695

30-31 MAG Appennino Tosco-Emiliano: Crinale del Gruppo del Monte Albano

1 Giorno: partenza il sabato pomeriggio con avvicinamento alla zona dell'escursione.

2 Giorno: si parte fra le case dell'abitato di San Pellegrino in Alpe con il sentiero 550 (ex 50). Inizialmente si sale con discreta pendenza, fino a raggiungere le pendici boschive dell'Alpe di San Pellegrino; tramite un piacevole sentiero si esce finalmente allo scoperto e ci si avvicina alla località "I Sassi" posta poco sotto il crinale, dove continueremo su strada forestale carrabile e ben tenuta.

Presso la località "I Sassi" è presente un pannello didattico che illustra e racconta la leggenda su San Pellegrino e il Diavolo. Da qui, dopo aver percorso un brevissimo tratto di strada forestale, si prende a sinistra il sentiero di crinale 00 che, alternando più o meno brevi tratti boscosi ad altri allo scoperto su prati, ci condurrà nei pressi del monte Spicchio. Per raggiungerlo bisogna arrivare alla sella proseguendo a sinistra su un breve tratto fuori dal sentiero 00.

Il monte Albano è costituito da tre quote alte più o meno uguali. La prima è quella che si incontra sullo 00 che presenta un piccolo cippo, la seconda è poco più avanti ricoperta quasi del tutto da alberi e l'ultima, la più alta, erbosa, si trova a destra. Al centro di queste tre cime si trova una conca erbosa circolare di origine glaciale; da qui si sale verso la cima più alta. Il crinale erboso si presenta ampio, ma molto aereo con pendii laterali quasi verticali. Dalla cima del monte Albano si scende dall'altra parte seguendo una traccia su erbe ripide e poi nel bosco fino a trovare il sentiero 546 (ex 46) che prosegue nel bosco fino ad un rifugio Burigone. Proseguendo sulla strada forestale, incontreremo un punto panoramico aperto chiamato Case Pianaccione; si prosegue sulla forestale tornando verso San Pellegrino in Alpe.

Difficoltà: E *Percorrenza:* 6/7 h *Dislivello:* 500m *Trasporti:* Auto

Accompagnatori: Maurizio Cattani 338 7982234

GIUGNO



Alpinismo Giovanile CAI La Spezia: segue locandina su canale whatsapp e canali social

07 GIU

Le Cave Gruzze

Partendo dal paese di Resceto risaliremo lungo i resti di un'antica via di lizza, il cui punto più alto è costituito dalle cave della Focetta dell'Acqua Fredda a 1600 metri.

Partendo dall'alto ecco una breve descrizione della via di lizza: il primo tratto taglia il versante sud-ovest dell'Alto di Sella per poi scendere alla Selvaella (1300 metri); questo è il tratto più spettacolare ed in certe parti molto ben conservato. Da qua si diparte, a destra, il ramo antico della via di lizza lungo il canale delle Gruzze ad aggirare lo sperone della Selvaella fino ad incontrare il piano inclinato a quota 970 metri circa nei pressi di una fonte. Il tratto, in pessimo stato di conservazione, è oggi percorso dal sentiero 164. La via poi raccoglieva un tratto di via di lizza proveniente dalle cave Bagnoli per poi scendere e superare il Canale della Neve sullo splendido Ponte del Pisciarotto e continuare; in cattivo stato di conservazione, con innesti di altre vie di lizza fino al paese di Resceto. Nella nostra escursione, quando raggiungeremo le cave alla Focetta dell'Acqua Fredda potremo scegliere se continuare a salire fino al Passo Tambura (+2km+50 mt dislivello) oppure raggiungere subito il rifugio Nello Conti, che rimane comunque il nostro punto di appoggio per la sosta. Il ritorno a Resceto avverrà lungo la storica Via Vandelli.

Difficoltà: E *Percorrenza:* 6h *Dislivello:* 1100 m *Trasporti:* Auto

Accompagnatori: Cristina Maddaluno 347 7287104, Monica Gamba 347 8816382, Sonia Casini 324 7409834



14 GIU

Parco Naturale Regionale dell'Aveto : Riserva Agoraie

La Riserva è un'area naturale protetta situata nel Comune di Rezzoaglio, in provincia di Genova, alle pendici del monte Aiona e all'interno del Parco naturale regionale dell'Aveto. La visita si svilupperà lungo una strada forestale nel bosco e sarà condotta da personale del Parco che illustrerà le caratteristiche dell'area. Le Agoraie sono un gruppo di laghetti di origine glaciale tra i quali 4 perenni e 2 stagionali. Il lago più peculiare è il lago degli Abeti che deve il suo nome alla presenza di tronchi di Abete bianco adagiati sul fondo in condizioni subfossili dall'età stimata di almeno 2500 anni. La presenza di specie vegetali e animali solitamente posizionate ad altitudini superiori e le numerose torbiere a sfagno accrescono la valenza ecologica dell'area.

Difficoltà: T-E *Percorrenza:* 5h *Dislivello:* 400m *Trasporti:* Mezzi propri

Accompagnatori: Accompagnatori: Paola Nicoli 338 1335314, Pintus Stefano 339 8373537, Paolo Lavagnino 348 3115580

17-22 GIU

Maratea e il Golfo di Policastro

Alloggeremo 5 notti in hotel *** con piscine e spiaggia privata nel lembo di costa Lucana affacciata sul mar Tirreno. Effettueremo un'escursione alla statua del Cristo Redentore che dall'alto protegge Maratea, piccola cittadina caratterizzata da 44 Chiese. Un giorno verrà dedicato, con l'ausilio di un "vaporetto" per l'approdo e il periplo dell'isola di Dino con successiva visita al ritorno alla grotta azzurra e con lo sbarco nei pressi della spiaggia dell'Arcomagno. Avremo modo di percorrere sentieri in località idilliache, amene e nello stesso tempo con panorami.

Difficoltà: E-T *Percorrenza:* *Dislivello:* *Trasporti:* Autobus privato

Accompagnatori: Giuliano Sarbia 349-3414076, Pietro Andreani 328-7365774

21 GIU



Giornata Sentiero Italia

27-28 GIU

Sentieri dell'alta Versilia: Cardoso Levigliani Serravezza

Escursione che percorre alcune tappe delle frazioni Camaioresi e precisamente da Cardoso a Serravezza.

La prima tappa parte da Cardoso e transita per Pruno, Volegno, Retignano e Levigliani dove si alloggerà all'Albergo Raffaello.

Con la seconda tappa si scenderà a Terrinca e con un lungo traverso si giungerà a Basati quindi: Minazzana, La Cappella, Fabbiano e Riomagno; costeggiando il torrente Serra si terminerà il nostro cammino a Serravezza.

Difficoltà: *Percorrenza:* *Dislivello:* *Trasporti:* Auto

Accompagnatori: Athos Zanarini 3296678509, Caterina Messina 3345975821



Anni 90 Monte Civetta



Anni 90 - Escursione alla monorotaia - Alpi Apuane

LUGLIO



Alpinismo Giovanile CAI La Spezia: segue locandina su canale whatsapp e canali social

5 LUG

Anello del M.Cusna

Con mezzi propri si raggiungerà Ligonchio e poi l'area parcheggio in fregio al Fosso Di Rimale. Da qui si proseguirà a piedi sul SSP/633 verso Presa Alta (altro possibile parcheggio) e da qui con il sent 635 cambieremo versante verso le cascate del Lavacchiello, raggiungibili con lieve deviazione e protetti da un fresco bosco. Tornati sul 635 punteremo con ripida salita ai Prati di Sara. Ora il versante è più spoglio e il 625 ci consentirà di raggiungere la vetta del M.Cusna (2120 m). Seguiremo poi la lunga via di cresta per giungere infine al rifugio Battisti e tornare infine verso Presa Alta.

Difficoltà: EE – D - F *Percorrenza:* 8h *Dislivello:* 1000m *Trasporti:* Auto

Accompagnatori: Paola Nicoli 338 1335314, Stefano Pintus 339 8373537, Marco Cidale 349 3926514

11-12 LUG Gruppo Seniores: Notturna – Monte Molinatico

Dal Passo del Brattello (950 m) si sale lungo sterrato verso la vetta del Monte Molinatico (1549 m), passando per Monte Borraccia, Monte Ferdana e Fontana del Gaiardo. Si attende l'alba in vetta. La discesa avviene dal versante opposto attraversando radure, faggeta della Costa delle Garbe e un laghetto, fino allo Chalet Molinatico (1200 m) per la colazione. Rientro sullo sterrato passando nuovamente da Monte Borraccia e arrivo al Passo del Brattello.

Difficoltà: E *Percorrenza:* 5h *Dislivello:* 600m *Trasporti:* Auto

Accompagnatori: Benincasa Ernestino – 329 4512528, Vincenzo Di Meo 340 3183705

10-11-12 LUG Val Stura

Si propone un'esplorazione della Valle Stura articolata in tre giornate, con viaggio di trasferimento venerdì su mezzi propri fino a Bagni di Vinadio, dove alloggeremo.

Sabato: trasferimento a San Bernolfo (m.1700), attraversando il vallone e i laghi di Collalunga, raggiungeremo infine la Cima di Collalunga (m. 2759); dislivello: m. 1100.

Domenica: trasferimento a Besmorello (m. 1500), percorso ad anello passando per il Rifugio Migliorero e il Passo di Laroussa (m. 2471) con discesa a San Bernolfo; dislivello: m. 970.

Difficoltà: E *Percorrenza:* Dislivello: *Trasporti:* Auto

Accompagnatori: Paola Nicoli 338 1335314, Stefano Pintus 339 8373537, Paolo Lavagnino 348 3115580

19 LUG

Monte Alto (1904 MT)

Partendo dal passo del Cerreto affrontiamo una delle vette col panorama più suggestivo dell'Appennino Tosco-emiliano.

Il percorso parte dal Passo del Cerreto (1253 mq), a destra del bar ristorante sul sentiero 00 tra prati e boschetti di faggi. Dopo numerosi saliscendi arriviamo al Passo dell'Ospedalaccio (1278 mt). Da qui lasciamo il sentiero 00, prendiamo il sentiero 671 e iniziamo a salire sul pendio che dopo circa un'ora ci porta alla Costa di Marinella (1560 mt), da dove si scende per raggiungere le sorgenti del Secchia, un prato immenso solcato da due piccoli rii. Si lascia a destra il segnavia 675 e si prende il 671, si sale ripidamente fino al passo di Pietratagliata (1769 mt). Da qui, dopo breve sosta, proseguiamo sul 673 che ci porta in meno di un'ora sulla vetta del monte da cui, tempo permettendo, godremo di un paesaggio quasi a 360 gradi. Per tornare riprendiamo il solito sentiero e rifacciamo il percorso in senso inverso.

Difficoltà: EE *Percorrenza:* 7h *Dislivello:* 800m *Trasporti:* Auto

Accompagnatori: Ioris Iori 347 830 2292, Paola Nicoli 338 1335314

24-25-26 LUG Dolomiti Meridionali, Alta Via del Granito

L'Alta Via del Granito è una splendida traversata ad anello nella singolare isola granitica del gruppo Cima d'Asta - Cime Rava nella parte meridionale della catena del Lagorai; percorre una rete di antichi sentieri ed ex strade militari, risalenti alla Prima Guerra Mondiale, fra stupendi paesaggi naturali, collegando i due rifugi nei quali pernosteremo, Rifugio Ottone Brentari e Rifugio Caldenave.

Il primo giorno una volta raggiunto il rifugio Brentari, sarà possibile salire fino a Cima d'Asta, 2847 m, cima più alta del gruppo ed eccezionale punto panoramico (dislivello in salita: 370 - dislivello in discesa: 370 m – durata in ore : 2 ore e 30 minuti).

Difficoltà: EE *Percorrenza:* Dislivello: Trasporti: Auto

Accompagnatori: Cristina Maddaluno 347 7287104, Gianmatteo Ferretti 338 2363360, Paola Biscione 339 4434046

AGOSTO



Alpinismo Giovanile CAI La Spezia: segue locandina su canale whatsapp e canali social

2 AGO

Alta Val di Vara : Giro ad anello ai piedi del monte Gottero

Partendo dal borgo di Orneto, effettueremo un'insolita escursione nell'Alta Val di Vara, immersi nei suoi boschi e a contatto dei suoi torrenti.

Difficoltà: E *Percorrenza:* 6/7h *Dislivello:* 850m *Trasporti:* Mezzi propri

Accompagnatori: Stefano Pintus 339 8373537, Paolo Lavagnino 348 3115580



Anni 90 - Primo corso di escursionismo



Anni 90 - salita al Monte Argentera.jpg

9 AGO

Cima Belfiore

Ci ritroviamo al Palaghiaccio di Cerreto Laghi e da lì saliamo ad imboccare la sterrata Nardini e poi il sentiero per salire verso il Passo Belfiore e poi alla Cima (mt. 1810). Da lì imboccheremo il sentiero 00 per toccare anche la vetta del Monte La Nuda e poi abbassarci per scendere nel Vallone dell'Inferno, passando dal Bivacco Rosaro per poi tornare al Palaghiaccio dove abbiamo lasciato le nostre auto. Un bell'anello classico e panoramico senza particolari difficoltà, richiesto buon allenamento oltre che passo sicuro e tranquillo sul largo crinale.

Difficoltà: E *Percorrenza:* 6h *Dislivello:* 870 m *Trasporti:* Auto

Accompagnatori: Cristina Maddaluno 347 7287104, Marco Cidale 349 3926514

23 AGO

Cresta Dei Groppi Di Camporaghenza dal Passo Del Lagastrello

Dal Passo del Lagastrello, 1160 m., si segue il sentiero che porta alla sella del Monte Acuto (innesto sent. 00) da dove inizia il bellissimo crinale, in parte attrezzato con cavetti, che porta prima a Punta Buffanaro, 1878 e poi sul Monte Alto, 1902. Da qui si scende per alcune torri attrezzate al Passo di Pietra Tagliata e con il sentiero GEA si scende un bellissimo valloncetto che porta in loc. I Ghiaccioni, da cui si risale al Rifugio Citta di Sarzana e si continua per il Lagastrello.

Difficoltà: EE *Percorrenza:* 7h *Dislivello:* *Trasporti:* Auto

Accompagnatori: Athos Zanarini 3296678509 Caterina Messina 3345975821

28-29-30 AGO Giro del Monviso intersezionale

SETTEMBRE



Alpinismo Giovanile CAI La Spezia: segue locandina su canale whatsapp e canali social

4-5-6 SET Val Pellice (Bobbio Pellice)

Alpi Cozie- Gita di 3 giorni al Rif. Willy Jervis, 1732 situato in Val Pellice e precisamente nella Conca del Pra di origine glaciale. Zona ancora poco antropizzata e con escursioni di grande soddisfazione.

Giorno 1: Dal Paese di Villanova, 1240 m. si risale il lato destro orografico del torrente Pellice per giungere al rif. Willy Jervis. Escursione nella conca del Pra tra malghe ed alpeggi.

Giorno 2: Salita al Rif. Monte Granero, 2375 m. situato sulle sponde di un bel lago alpino.

Giorno 3: Salita al Colle dell'Urina, 2531 m. in un ambiente molto suggestivo. Importante valico al confine italo-francese dove nella seconda Guerra Mondiale erano insediati i nostri soldati per la difesa del territorio.



Anni 90 - Via Ferrata Finanziari



Anni 90 - Verso l'Alto

Rientrati al Rif. si riscende a Villanova per il rientro a La Spezia, questa volta sulla sin. orografica usando a tratti una strada sterrata.

Difficoltà: EE *Percorrenza:* Dislivello: Trasporti: Auto

Accompagnatori: Athos Zanarini 3296678509, Caterina Messina 3345975821

11-12-13 SET ISOLA DEL TINO (San Venerio)

13 SET Canal Regolo e anello delle tre Foci

Dalla località Mozziconi un percorso ad anello attraverso le foci di Navola 1295 m., Vinca 1331 m. e Luccica 1028 m.

Difficoltà: EE *Percorrenza:* 6h *Dislivello:* 250 m *Trasporti:* Auto

Accompagnatori: Laila Veneri 347 445087

26 SET Gruppo Seniores: Fontana Sacrata (Alta Val Di Vara)

Campore – San Bernardo – Fontana Sacrata (ritorno medesimo percorso)

Percorrenza: 4,30 h *Trasporti:* Mezzi Propri

Accompagnatori: Ernestino Benincasa 329 4512528, Vincenzo Di Meo 340 3183705

27 SET Anello del lago di Mattarana

Partiamo dal tranquillo Lago di Mattarana, immerso tra i boschi dell'Appennino ligure, e ci inoltriamo lungo un sentiero che risale dolcemente tra castagni secolari e muretti a secco. Dopo una breve salita raggiungiamo Pavareto, borgo abbandonato dal fascino sospeso nel tempo, dove la pietra e il silenzio raccontano storie antiche. Proseguiamo verso il suggestivo Passo della Mola, valico erboso che apre la vista sulla Val di Vara e sull'inizio delle creste. Da qui iniziamo a guadagnare quota fino a toccare il punto più panoramico dell'escursione: la Cima Stronzi (circa 850 m). Il paesaggio si apre all'orizzonte, dalle Apuane fino al mare, in un susseguirsi di colline, crinali e vallate. In discesa ci attendono i ruderi di San Nicolao, antica chiesetta medievale e punto di sosta sulla storica Strada Romea, oggi immersa in un bosco silenzioso e pieno di fascino. Dopo una pausa rigenerante, riprendiamo il cammino passando da Quattro Strade, e infine rientriamo al Lago di Mattarana, dove si chiude il nostro anello.

Difficoltà: E *Percorrenza:* 5h *Dislivello:* 550m *Trasporti:* Treno

Accompagnatori: Monica Gamba 347 8816382, Giorgio Raso 3311136695, Carlo Mazza 329 1758842

OTTOBRE



Alpinismo Giovanile CAI La Spezia: segue locandina su canale whatsapp e canali social

1-5 OTT Terminillo (la montagna dei romani)

Alloggeremo in hotel *** nei pressi di Rieti, l'ombelico d'Italia. Percorreremo un



Anni 90 salita al Piz Bernina



Anni 2000 - week end in Dolomiti

sentiero che ci condurrà sulla montagna dei romani “il Terminillo”. Dal rifugio Sebastiani, si arriva da campo Forogna a sella e vetta del monte Terminilietto. Dal rifugio Rinaldi, avremo modo di passare dalle cascate delle Vallocchie e dall'Eremo di San Michele e quello di San Leonardo.

Difficoltà: E-T Percorrenza: Dislivello: Trasporti: Autobus privato

Accompagnatori: Giuliano Sarbia 349 3414076, Pietro Andreani 328 7365774 Paolo Tonelli 339 6846251

4 OTT **M. Corchia per la cresta Nord e l'Anticorchia**

Chiamato anche la montagna vuota a causa del sottostante complesso ipogeo, possiede un'antecima ovest ben evidente (1630m), che raggiungeremo partendo dal passo Di Fociomboli percorrendo integralmente con vari saliscendi la panoramica cresta Nord.

Raggiunta l'antecima, chiamata anche l'Anticorchia, prendiamo la traccia che sale dal canale del Pirosetto e seguiamo lungo la cresta O, sino a raggiungere la vetta (1678m), notevole punto panoramico sulle Apuane settentrionali-meridionali.

Difficoltà: EE Percorrenza: 8h Dislivello: 700m Trasporti: Auto

Accompagnatori: Paola Nicoli 338 1335314, Stefano Pintus 339 8373537, Gianluca Tinghi 339-6660115

11 OTT **Appennino Tosco-Emiliano: Monte Orsaro dal Passo Cirone**

In un meraviglioso contesto naturalistico a cavallo tra Val Trebbia e Val d'Aveto, L'escursione al Monte Orsaro (1831 m) partendo dal Passo del Cirone (1255 m) è un anello che si snoda lungo il crinale appenninico, attraversando ambienti vari, dai pascoli alle faggete e offrendo panorami ampi dal Golfo della Spezia alla catena delle Apuane e, nelle giornate più limpide, anche della Corsica.

L'andata si svolgerà sul sentiero “00” del crinale, mentre il ritorno avverrà dal versante opposto della montagna passando per il bivacco Tifoni e per i pratoni sotto la cima del monte Tavola.

Difficoltà: EE Percorrenza: 6 h Dislivello: 940m Trasporti: Mezzi Propri

Accompagnatori: Gianmatteo Ferretti 338 2363360, Paola Biscione 339 4434046, Maurizio Cattani 338 7982234

18 OTT **Anello Monte Zatta da Reppia**

Dal parcheggio di Reppia si scende nel viottolo tra il cimitero e le case, seguendo il segnavia con due righe rosse. Il sentiero attraversa due ponti (il primo in pietra) e risale dolcemente nel bosco fino a un tratto asfaltato.

Si prosegue sulla sterrata di destra fino sotto la Vetta di Ponente, che si raggiunge superando alcune roccette attrezzate con maniglie e catena. Il crinale,

ampio e panoramico, conduce alla vetta, da cui si imbecca la discesa segnata AV5T. Il sentiero scende accanto a un boschetto, passa nei pressi del Monte Chiappozzo (che si traslascia) e rientra nel paese lungo il percorso glacologico e l'asfalto finale, chiudendo così il giro ad anello.

Difficoltà: E Percorrenza: 7h Dislivello: 1000m Trasporti: Mezzi Propri

Accompagnatori: Monica Gamba 347 8816382, Giorgio Raso 3311136695, Carlo Mazza 329 1758842

24 OTT **Gruppo Seniores: Monte San Nicolao**

Mattarana – Case Rossasco – Quattro Strade – Monte Petto d'Asino – Monte San Nicolao

Percorrenza: 4h Trasporti: Mezzi Propri

Accompagnatori: Ernestino Benincasa 329 4512528, Vincenzo Di Meo 340 3183705

25 OTT **Ranocchiaia il borgo incantato**

Dal paese di Pruno, a ridosso del Monte Forato, risaliremo la stretta e selvaggia valle del torrente Deglio, ricca di vecchi mulini ormai in disuso, fino a raggiungere il bellissimo Ranocchiaia, un vecchio alpeggio con un borgo formato da diverse costruzioni sotto l'omonima alpe, tutto in sasso e tutto ristrutturato in modo rispettoso usando i giusti materiali. Da qui la vista spazia dal mare della Versilia al gruppo delle Panie. Però avremo fatto tappa prima al Mulino del Frate, poco sotto il Ponte di Pruno, a cui sarà possibile fare una piccola visita perché ancora funzionante, e successivamente a vedere il salto delle cascate dell'Acquapendente.

Da Ranocchiaia raggiungeremo il sentiero 122 che scende da Foce di Moscata e potremo chiudere l'anello al paese di Pruno.

Difficoltà: EE Percorrenza: 5h Dislivello: 850 m Trasporti: Mezzi propri

Accompagnatori: Cristina Maddaluno 347 7287104, Sonia Casini 324 7409834. Battolla Paola

NOVEMBRE



Alpinismo Giovanile CAI La Spezia: segue locandina su canale whatsapp e canali social

1 NOV **TAM: Passo Cirone**

Il passo è quotato 1255m dall'atlante TCI, 1266m dalla carta tecnica della regione Emilia Romagna e 1268m dalla carta tecnica della regione Toscana.

In questo contesto è possibile proporre due percorsi:

Dal Passo un primo percorso che parte dalla piccola Chiesa degli Alpini, da qui si raggiunge il monte Tavola a quota 1508 mt da dove possiamo ammirare la catena Dell'Orsaro e ritorno. (durata 2 ore e 30).

Un secondo itinerario, partendo sempre dal Passo del Cirone, ci porterà a per-



Anni 2000 - Corso di arrampicata libera

correre una parte di crinale che raggiunge il Passo della Cisa; il nostro percorso si fermerà al Groppo del Vescovo e da qui faremo ritorno.

Durante il cammino ci troveremo sulle falesie presenti sotto il crinale che danno origine alla nascita del nostro fiume "della MAGRA", il paesaggio offre splendide aperture e possiamo programmare un itinerario di circa tre- quattro ore comprensivo del ritorno.

Il Groppo del Vescovo è una formazione geologica nota per i suoi calcarei, depositatisi circa 50 milioni di anni fa ai margini dell'Oceano Ligure-Piemontese e appartenenti alla "Falda Sub-ligure".

Difficoltà: E *Percorrenza:* 3/4 h *Dislivello:* Trasporti: Mezzi Propri

Accompagnatori: Laila Ciardelli 348 7478928

8 NOV **Anello Levanto – San Gottardo – Fossato – Lizza – Lavaggirosso - Foce di Dosso – Dosso – Montale – San Gottardo**

L'escursione ad anello ha inizio presso la stazione ferroviaria di Levanto (m 5). Dal piazzale si imbocca la strada che conduce verso San Gottardo (m 100). Da qui si prosegue lungo il sentiero CAI in direzione Fossato, salendo dolcemente tra fasce terrazzate e boschi di castagno. Il tracciato, ben segnalato, raggiunge la località Lizza, piccolo borgo rurale immerso nella vegetazione mediterranea. Si continua quindi verso Lavaggirosso (m 280), suggestivo borgo in pietra perfettamente conservato, con le sue strette vie e le tipiche case-torri.

Da Lavaggirosso il sentiero si fa più ripido e risale fino alla Foce di Dosso (m 530), punto panoramico e importante crocevia di itinerari CAI. Da qui lo sguardo spazia sul mare, sulle colline di Levanto e sui crinali che si estendono verso Bonassola e Framura. La discesa si svolge in direzione Montale (m 190), lungo un comodo sentiero che si trasforma poi in antiche mulattiere in pietra. Dal borgo si prosegue verso San Gottardo, chiudendo l'anello, e si rientra infine alla stazione FS di Levanto, punto di partenza dell'escursione.

Difficoltà: E *Percorrenza:* 5h *Dislivello:* 700 m *Trasporti:* Treno

Accompagnatori: Giorgio Raso 3311136695, Carlo Mazza 329 1758842

15 NOV **Monte Spallone (1636 mt) Monte Sagro (1753 mt)**

Classica salita al monte Sagro da Foce di Pianza passando però dalla cresta del monte Spallone, che rende il percorso molto più impegnativo, esposto, ma con una vista spettacolare. Percorso ad anello che parte di fronte al parcheggio di Foce di Pianza a 1272 MT sul sentiero 172 nella prima parte in comune con il 173 che lasciamo subito per proseguire verso Foce della Faggiola sotto il monte Faggiola che rimane sulla nostra destra. Lasciamo la via normale e saliamo con un po' di fatica ma senza difficoltà la prima spalla della cresta sud-ovest per arrivare alla vetta dello Spallone. Percorso misto, a tratti erboso, a tratti su rocce, molto esposto con splendida vista. Continuano con una serie di saliscendi sempre facendo molta attenzione e arriviamo senza difficoltà ma con molta

fatica alla vetta del Sagro dove il panorama, tempo permettendo, non tradisce le attese. Per tornare scendiamo dalla cresta ovest e prendiamo dopo poco il sentiero che taglia tutto il versante e raggiunge Foce della Faggiola. Da qui si arriva in poco tempo al parcheggio.

Difficoltà: EE Percorrenza: 8h Dislivello: 1300 m Trasporti: Mezzi propri

Accompagnatori: Ioris Iori 347 830 2292, Stefano Pintus 339 8373537

21 NOV Gruppo Seniores: Framura – Circuito di Monte Serra - Framura

Framura – Costa Di Framura – Sentiero Versante Interno Di Monte Serra – Case Serra – Sentiero Versante Mare Di Monte Serra – Setta - Framura

Percorrenza: 3,45 h Trasporti: Treno

Accompagnatori: Ernestino Benincasa 329 4512528,, Vincenzo Di Meo 340 3183705

22 NOV Sestri Levante – Monte delle Rocchette – San Giacomo – Lavagna

Dalla stazione FS di Sestri Levante si imbecca la direzione Sant'Anna, quindi si risale lungo il percorso che conduce al Monte Costello (498 m), al Monte Capenardo (693 m) e infine al Monte delle Rocchette (701 m).

Il tratto di crinale offre ampi panorami sul Golfo del Tigullio e sull'entroterra ligure, costituendo un punto ideale per la sosta.

Raggiunta la Cappella di San Giacomo, il sentiero inizia la discesa con alcuni tratti ripidi, seguendo l'antica via dell'ardesia. L'itinerario prosegue quindi in discesa, o in leggera quota lungo il crinale, attraversando boschi misti e zone collinari, fino a raggiungere il centro abitato di Lavagna.

Difficoltà: E Percorrenza: 5h Dislivello: 700m Trasporti: Treno

Accompagnatori: Monica Gamba 347 8816382, Giorgio Raso 3311136695

29 NOV Chiavari a Sestri Levante

Si parte dalla stazione ferroviaria di Chiavari e transitando per Lavagna si sale al panoramico piazzale della chiesa di S. Giulia, passando per Cavi, con una breve digressione, si raggiungono le Rocche di S. Anna da qui si arriva alla stazione di Sestri Levante

Difficoltà: T/E Percorrenza: 4:30 h Dislivello: 380 m Trasporti: Treno

Accompagnatori: Marco Cidale 349 3926514, Laila Veneri 347 445087

DICEMBRE



Alpinismo Giovanile CAI La Spezia: segue locandina su canale whatsapp e canali social

6 DIC Riviera di Levante: Sori- Monte Santa Croce - Bogliasco

Escursione semplice e appagante che collega Sori, un tranquillo borgo di mare raggiungibile in treno, con la località di Bogliasco passando per il Monte Croce

(525 m), sormontato da una chiesetta e un rifugio non gestito. Il tragitto si snoda tra creuze, scalinate e mulattiere sempre con vista mare.

Difficoltà: E Percorrenza: 3 h Dislivello: 550m Trasporti: Treno

Accompagnatori: Gianmatteo Ferretti 338 2363360, Paola Biscione 339 4434046

8 DIC Presepe di Manarola

Tradizionale escursione a Manarola con fiaccolata per l'accensione del Presepe di Mario Andreoli

12 DIC Gruppo Seniores: La Spezia – Maggiano – La Foce – Marinasco – La Spezia

La Spezia (Rebocco) – salita di Maggiano – La Foce – Marinasco – Salto del gatto – discesa a La Spezia (La Chiappa)

Percorrenza: 3 h Trasporti: Mezzi Propri

Accompagnatori: Ernestino Benincasa 329 4512528, Vincenzo Di Meo 340 3183705

13 DIC GIORNATA MONDIALE DELLA MONTAGNA

18 Dic AUGURI DI NATALE



Anni 80 - escursione sociale Monte Casarola

REGOLAMENTO GITE

1 - Le escursioni sociali sono una delle più importanti attività della Sezione e, nel rispetto del presente regolamento, la partecipazione è aperta a tutti. E' proposta da uno o più soci che, su incarico della Sezione, assumono la veste di Organizzatori e/o Accompagnatori e ne curano la preparazione e lo svolgimento adottando ogni accorgimento affinché sia effettuata con ragionevole sicurezza

2 - La preparazione di ogni escursione è affidata ad almeno due Organizzatori/ Accompagnatori che sono tenuti a conoscere le condizioni recenti del percorso proposto. Essi devono indicare le difficoltà secondo la classificazione adottata dal CAI e dalla nostra Sezione l'equipaggiamento e le attrezzature necessarie, i tempi di percorrenza e il dislivello in salita, stabiliscono inoltre eventuali limiti al numero di partecipanti, orari di ritrovo e partenza nonché le quote di partecipazione che riscuoteranno per conto della Sezione.

3 - Gli Organizzatori/Accompagnatori hanno facoltà di escludere dall'escursione quei partecipanti che, per inadeguate attitudini o equipaggiamento, non dessero affidamento di poter superare le difficoltà previste dall'itinerario, inoltre possono decidere di modificare il percorso programmato, ovvero annullare la gita stessa, qualora ritengano che non vi siano sufficienti condizioni di sicurezza (ad es. condizioni atmosferiche avverse o situazioni impreviste inerenti il percorso che comportino maggiori difficoltà e/o rischi di quelli conosciuti, ecc.).

4 - La Commissione Escursionismo e gli Organizzatori/Accompagnatori, adottano ogni precauzione per tutelare l'incolumità dei partecipanti, questi, edotti dei rischi e pericoli inerenti lo svolgimento dell'attività alpinistica ed escursionistica, con il solo fatto di iscriversi alla gita, esonerano la Sezione e gli Organizzatori/Accompagnatori da ogni responsabilità per infortuni, subiti o provocati, che venissero a verificarsi nel corso delle gite sociali.

5 - Tutti coloro che intendono partecipare alle gite escursionistiche e/o alpinistiche proposte sono tenuti alla perfetta conoscenza del presente regolamento, ad assumere esaurienti informazioni dagli Organizzatori/ Accompagnatori sulle difficoltà del percorso, sui tempi di percorrenza, sull'allenamento necessario, nonché l'abbigliamento e l'attrezzatura di cui dotarsi, onde poter affrontare con, ragionevole sicurezza, ogni escursione.

6 - Ad ogni escursione, al momento dell'iscrizione, ogni partecipante è tenuto ad impegnarsi a seguire le seguenti regole di comportamento:

- possedere un grado sufficiente di preparazione fisica;
- avere in dotazione abbigliamento ed attrezzature idonee alle esigenze dell'escursione;
- mantenere un comportamento corretto e di massima collaborazione con gli Organizzatori/Accompagnatori osservando le disposizioni da essi impartite;
- procedere con andatura adeguata senza mai perdere il contatto con la comitiva, salvo specifiche indicazioni;
- seguire esclusivamente il percorso prestabilito. L'allontanamento sancisce l'auto-esclusione dall'escursione ed esonero per gli Organizzatori/ Accompagnatori dall'impegno di accompagnamento e da ogni responsabilità, dare la massima collaborazione nel caso si incontrino, durante l'escursione, difficoltà inaspettate;

7 - I minori possono partecipare alle gite solo se accompagnati da chi ne abbia la patria potestà ovvero da persona responsabile autorizzata;

8 - La quote di iscrizione anticipate non sono rimborsabili salvo in caso di sospensione della gita. E' sempre escluso il rimborso delle quote assicurative (per i non soci), quote versate a titolo di caparra e spese generali. I costi del trasporto sono pre calcolati in base alla distanza da percorrere e sono suddivisi fra i partecipanti. Gli Organizzatori/Accompagnatori indicano tali importi e le modalità di versamento.

9 - Nel caso di trasferimento con mezzi propri, la Sezione declina ogni responsabilità per eventuali danni subiti o provocati durante il tragitto in auto, intendendo la gita iniziata e finita rispettivamente nel momento in cui si lasciano e si riprendono le vetture;

10 - Nelle gite di più giorni, il primo giorno di apertura delle prenotazioni è riservato ai soci della sezione della Spezia, dal giorno successivo è consentita l'iscrizione anche ai soci di altre sezioni. Le iscrizioni si aprono e si chiudono entro i termini all'uopo fissati dagli organizzatori e o al raggiungimento del numero massimo di partecipanti previsto. All'apertura delle iscrizioni ogni socio può iscriversi i propri familiari o può essere delegato da non più di 2 soci. Gli Organizzatori/Accompagnatori hanno la facoltà di accogliere o respingere le richieste di partecipazione oltre il termine prestabilito;

11 - Eventuali partecipanti alle escursioni, non iscritti al CAI, con il versamento della quota di partecipazione, beneficiano della polizza infortuni del CAI.

12 - Quote. Le iscrizioni sono valide e danno diritto a partecipare all'escursione solo se accompagnate dal versamento della quota stabilita o dell'eventuale acconto fissato. La quota si compone delle seguenti voci: spese assicurative: per quanto riguarda la copertura assicurativa prestata per "infortuni gite", se non diversamente indicato, vale la polizza assicurativa collettiva stipulata dal Cai Centrale in vigore al momento dell'evento (visionabile in segreteria); diritti di segreteria; eventuali spese individuali di soggiorno, e trasporto comprese le caparre eventualmente versate anticipatamente; costi vivi ripartiti per il numero di partecipanti previsto. Sono riconosciuti come costi vivi il viaggio con mezzo collettivo, (i costi del trasporto sono precalcolati in base alla distanza da percorrere e sono suddivisi fra i partecipanti), le tariffe guide o accompagnatori professionisti, il rimborso spese al responsabile e all'accompagnatore o corresponsabile della gita.

13 - Si ricorda che le iscrizioni alle gite di un giorno devono essere presentate presso la sezione entro il giovedì precedente all'escursione, o secondo quanto indicato dagli organizzatori nel programma della gita. Il capogita avrà la facoltà di non accettare iscrizioni effettuate nei tempi previsti.

9 REGOLE PER L'ESCURSIONISTA

1. Per le tue escursioni in montagna, scegli itinerari in funzione delle tue capacità fisiche e tecniche, documentandoti adeguatamente sulla zona da visitare. Se cammini in gruppo prevedi tempi di percorrenza in relazione agli escursionisti più lenti.
2. Provvedi ad un abbigliamento ed equipaggiamento consono all'impegno e alla lunghezza dell'escursione e porta nello zaino l'occorrenza per eventuali situazioni di emergenza, assieme ad una minima dotazione di pronto soccorso.
3. Di preferenza non intraprendere da solo una escursione in montagna e, in ogni caso, lascia detto a qualcuno l'itinerario che prevedi di percorrere, riavvisando del tuo ritorno.
4. Informati sulle previsioni meteo e osserva costantemente lo sviluppo del tempo.
5. Nel dubbio torna indietro. A volte è meglio rinunciare che arrischiare l'insidia del maltempo o voler superare difficoltà di grado superiore alle proprie forze, capacità, attrezzature. Studia preventivamente itinerari alternativi di rientro.
6. In caso di incidente chiama il Soccorso Alpino seguendo le poche e chiare regole, indicando: il tuo nome e il tuo numero di telefono, cosa è successo, quando, genere delle ferite, esattamente dove, altitudine, condizioni meteo, ostacoli nella zona (cavi, fi li, ecc...).
7. Non esitare a farti aiutare da una persona esperta.
8. Fai attenzione a indicazioni e segnaletica che trovi sul percorso.
9. E comunque... Riporta a valle i tuoi rifiuti. Rispetta la flora e la fauna. Evita di uscire inutilmente dal sentiero e di fare scorciatoie. Rispetta le culture e le tradizioni locali ricordandoti che sei ospite delle genti di montagna.

CLASSIFICAZIONE DELLE DIFFICOLTÀ DEI SENTIERI

Secondo il vocabolario per sentiero s'intende: "una via stretta ed appena tracciata tra prati, boschi, rocce, ambiti naturalistici o paesaggi antropici, in pianura, collina o montagna".

Il CAI, allo scopo di definire meglio le diverse tipologie di sentiero e quindi di dare una più precisa valutazione delle difficoltà escursionistiche, ha individuato la seguente classificazione:

Sentiero Turistico (T) - Itinerario con percorsi evidenti, su stradine, mulattiere, comodi sentieri generalmente in bassa quota. Solitamente costituiscono l'accesso ad alpeggio e rifugi. Richiedono una certa conoscenza dell'ambiente montano e una preparazione fisica alla camminata.

Sentiero Escursionistico (E) - Itinerario che si svolge generalmente su sentieri o su tracce, o anche a quote elevate. A volte possono essere esposti, su pendii erbosi o detritici, su tratti nevosi, con passaggi attrezzati non impegnativi. Richiedono allenamento, senso dell'orientamento e conoscenza della montagna: oltre a calzature ed equipaggiamento adeguati.

Sentiero per Escursionisti Esperti (EE) - Itinerario che comporta singoli passaggi rocciosi di facile arrampicata, o attraversamento di canaloni nevosi, tratti aerei od esposti, passaggi su terreno infido. Richiedono equipaggiamento e preparazione adeguata, esperienza della montagna, passo sicuro, assenza di vertigini.

Via Ferrata o Attrezzata per Escursionisti Esperti con Attrezzatura (EEA) - Itinerario che comporta la progressione utilizzando attrezzature fisse presenti nel percorso (vie ferrate, sentieri attrezzati, corde e canapi). Richiedono la perfetta padronanza nell'uso dei dispositivi d'autoassicurazione dinamica (sistema dissipatore). Sono considerate il limite massimo dell'attività escursionistica.

ALPINISMO

Valutazione d'insieme. E' una valutazione complessiva del livello di difficoltà e dell'impegno totale richiesto da un'ascensione, che tiene conto sia dei problemi tecnici dei singoli passaggi, sia delle difficoltà determinate dall'ambiente in cui si svolge la salita. La valutazione d'insieme non rappresenta quindi né la somma né la media delle difficoltà tecniche dei singoli passaggi. L'uso della valutazione d'insieme permette di non dover includere il fattore rischio. Per cui una via classificata F (facile) può anche presentare rischi oggettivi elevati: la valutazione del rischio è sempre di competenza del singolo alpinista.

F = facile. Massima difficoltà su roccia II° grado

PD = poco difficile. Massima difficoltà su roccia III° grado AD = abbastanza difficile

D = difficile

TD = molto difficile

ED = estremamente difficile EX = eccezionalmente difficile

DIFFICOLTÀ SU NEVE E GHIACCIO

Per questo tipo di ascensioni si considerano le condizioni mediamente buone (non ottime) della montagna. Le inclinazioni dei pendii sono espresse in gradi. Per analogia con le valutazioni d'insieme delle salite su roccia, pur tenendo conto della variabilità degli elementi, si usano le stesse sigle (F, PD, AD, ecc.). Se l'ascensione si svolge su terreno misto sono indicati anche i gradi dei passaggi rocciosi, mettendo comunque in risalto i caratteri dominanti.

NOTA: allo scopo di dare immediato risalto a ciascuna escursione, la stessa viene identificata, all'interno di questo libretto, con una lettera come indicato sopra.

