

# Programma escursionistico

Le gite organizzate dalla sezione

Data		Itinerario	Diff.
Febbraio	10	<b>Ciaspolata sulla neve</b> Giancarlo Roggi ☎338 4705079	EE
	17	<b>Sulla neve in Appennino (2 giorni)</b> Giovanni Morichetti ☎368 456223 Francesco Mantelli ☎334 3568049	EEA
Marzo	03	<b>Pania della Croce (Alpi Apuane)</b> Giovanni Morichetti ☎368 456223	EEA
	24	<b>Monti di San Giuliano Terme</b> Francesco Mantelli ☎334 3568049	E
Aprile	7	<b>Liguria</b> Giancarlo Roggi ☎338 4705079 Romano Falaschi ☎335 8170733 Carla Santoni ☎333 3065682	E
	14	<b>Monti del Mugello</b> Francesco Mantelli ☎334 3568049	E
	21	<b>Monti della Calvana in fiore</b> Giovanni Morichetti ☎368 456223	E
	28	<b>Parco del Berignone/Tatti</b> Giancarlo Roggi ☎338 4705079	E



Alba su campi di grano. (foto F. Mantelli)

**Le gite organizzate dalla sezione**

Data	Itinerario	Diff.
Maggio	05 <b>Monte Forato per la via ferrata</b> Giovanni Morichetti ☎368 456223	EEA
	05 <b>Itinerario della Resistenza sul Montemaggio</b> Francesco Mantelli ☎334 3568049	E
	12 <b>Parco di Cornocchia</b> Silvano Gozzi ☎329 3127092	T-E
	19 <b>Rocca di Pietracassia - Lajatico (Pi)</b> Francesco Mantelli ☎334 3568049	E
	25-26 <b>Isola d'Elba</b> Ciolli Luca ☎328 5775542 Giancarlo Roggi ☎338 4705079	EE
Giugno	02 <b>Le Marmitte dei Giganti</b> Giovanni Morichetti ☎368 456223	EEA
	16 <b>Pania della Croce - Cresta Est</b> Francesco Mantelli ☎334 3568049	EEA
	22 <b>Traversata dei Bimbi</b> Massimo Borsini ☎338 5282924 Marco Guiducci ☎333 7815189	EEA
	23 <b>Monte Sagro dallo Spallone</b> Giovanni Morichetti ☎368 456223	EE








Terre d'Africa. (foto F. Mantelli)



Envers des Aiguilles Pointe de Natillons. (foto M. Boldrini)

**Le gite organizzate dalla sezione**

Data	Itinerario	Diff.
Luglio	<b>14 Fiocca/Sumbra</b> Giancarlo Roggi ☎338 4705079	EE
Settembre	<b>08 Campocatino/Tambura cresta Est</b> Giancarlo Roggi ☎338 4705079	EE
	<b>14 CAI 150° Il Montalbano - escursione in MTB organizzata dal gruppo Mountain Bike del CAI di Lucca.</b> Silvano Gozzi ☎329 3127092	BC
	<b>15 Pania Secca cresta nord</b> Giovanni Morichetti ☎368 456223	EEA
	<b>21-22 Interregionale Foreste Casentinesi</b> Francesco Mantelli ☎334 3568049 Andrea Oraziotti ☎366 4025872	E 
Ottobre	<b>06 I segni dell'uomo</b> Giancarlo Sani ☎392 4762497 Francesco Mantelli ☎334 3568049	E-EE 
	<b>13 Itinerario storico della Linea Gotica</b> Francesco Mantelli ☎334 3568049	E 
	<b>20 Monte Palodina</b> Paolo Marliani ☎339 1080294 Giovanni Morichetti ☎368 456223	E
Novembre	<b>10 Ballottata</b> Vittorio Santini ☎335 6394711 Francesco Mantelli ☎334 3568049	T
	<b>17 Monti Pisani</b> Daniele Matteoli ☎347 3698484 Giovanni Morichetti ☎368 456223	E
	<b>24 Le Cerbaie</b> Vittorio Santini ☎335 6394711	E 
Dicembre	<b>15 Lungo la Francigena - Itinerari intorno a San Miniato</b> Francesco Mantelli ☎334 3568049	E 

# Scala delle difficoltà escursionistiche

## **T • Turistico**

Comprende itinerari che si sviluppano su strade, mulattiere e comodi sentieri. Hanno percorsi ben evidenti, si sviluppano sempre al di sotto dei 2000 metri di quota, hanno un dislivello massimo di 300-400 metri e una durata massima di cammino di 2-3 ore. È richiesta una certa conoscenza dell'ambiente montano ed una preparazione fisica alla camminata.

## **E • Escursionistico**

Le escursioni di questo tipo sono in genere di lunga percorrenza e con dislivelli che richiedono un certo impegno fisico. Si possono sviluppare su sentieri anche stretti e con fondo discontinuo, su tracce di sentiero o segni di passaggio su terreno vario (pascoli, detriti, pietraie), su terreno senza sentieri ma con adeguata segnalazione, su pendii ripidi ma con i tratti più esposti protetti (barriere) o assicurati (pioi o cavi fissati alla roccia). Possono essere inclusi brevi tratti pianeggianti o lievemente inclinati di neve residua e singoli passaggi su roccia che richiedono l'uso delle mani per il solo equilibrio. Sono richiesti: un minimo di senso di orientamento, un minimo di esperienza e di conoscenza dell'ambiente montano, allenamento alla camminata, calzature ed equipaggiamento adeguati. Utile la cartina topografica e la preparazione preliminare dell'escursione a tavolino.

## **EE • Escursionisti Esperti**

Itinerari difficili, delicati, spesso assai esposti, con dislivelli anche notevoli e con lunga permanenza ad alta quota. Si possono sviluppare anche su tracciati non segnalati ed implicano la capacità di muoversi agevolmente su terreni infidi e particolari: tracce su pendii impervi, pietraie, ghiaioni, ripidi nevai, creste, pendii aperti e senza punti di riferimento (indispensabile la cartina topografica, la bussola e l'altimetro), passaggi su roccia anche impegnativi attrezzati con infisso metallici (corde scalette, pioi, ecc.). Necessitano: attrezzatura e vestiario adeguati alla montagna «seria», esperienza, conoscenza dell'ambiente alpino, assenza di vertigini, allenamento e determinazione.

## **EEA • Escursionisti Esperti con Attrezzatura**

Escursioni con caratteristiche simili agli itinerari EE, ma che si sviluppano su sentieri attrezzati o su vie ferrate, dove lo sforzo è continuo e l'esposizione è notevole e talvolta vertiginosa. Serve una preparazione tecnico-atletica pari almeno a quella necessaria per vincere le basse difficoltà alpinistiche. Non è raro infatti trovarsi a tu per tu con passaggi su roccia di II° grado e in assenza di attrezzature fisse; questo implica una buona conoscenza dell'alpinismo vero e proprio, anche se a livello elementare. Su questi percorsi è d'obbligo, per la propria ed altrui incolumità, procedere con l'ausilio dei dispositivi di autoassicurazione (imbracatura, cordini, moschettoni, dissipatore) e del casco. Utile, sempre, una corda di 10-15 metri per eventuali soccorsi, calate fuori programma, aiuto a compagni più deboli o stanchi, ecc.

## **SP • Itinerario Speleologico**

Percorsi ipogei di facile percorrenza. Su questi percorsi può essere previsto, per la propria ed altrui incolumità, procedere con l'ausilio dei dispositivi di autoassicurazione (imbracatura, cordini, moschettoni, dissipatore) e del casco. Per la varietà dei percorsi è necessario di volta in volta informarsi attraverso i volantini informativi delle uscite e con gli organizzatori.

## **TR • Itinerario Torrentistico**

Discese di torrenti dove può essere necessaria la muta in neoprene e in cui è prevista la conoscenza delle tecniche di discesa sia in singola che in corda doppia. Per la varietà dei percorsi è necessario di volta in volta informarsi attraverso i volantini informativi delle uscite e con gli organizzatori.

## **BC • Cicloescursionisti di buone capacità**

Percorso su sterrate molto sconnesse o su mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale.