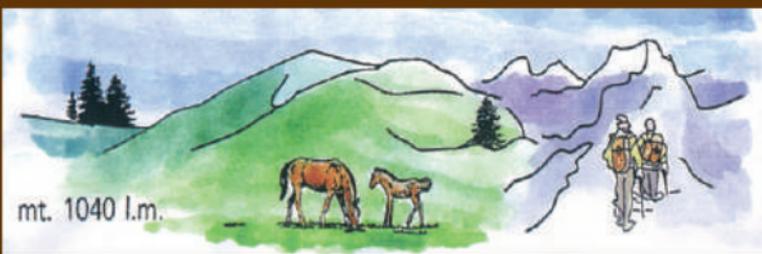




PROGRAMMA ESCURSIONI 2023



Ristorante Alto Matanna

BAR - GASTRONOMIA LOCALE

di Giannecchini Maria Paola

Località Alto Matanna - 55040 STAZZEMA (LU)
Tel. 0584 776005





PROGRAMMA DELLE ESCURSIONI 2023

**LE ESCURSIONI DELLA NOSTRA ASSOCIAZIONE
SONO RISERVATE AGLI ASSOCIATI.**

Per associarvi potete rivolgervi alla nostra sede in via Badia, 40 a Camaioire tutti i giovedì dopo le ore 21.00 oppure in via telematica richiedendo i moduli relativi ed inviandoci il relativo pagamento tramite bonifico.

La quota associativa anche quest'anno è di € 18,00.

Per i minorenni la quota associativa è gratuita.

c/c FINECO Iban: IT46Y0301503200000003704145

c/c Postale Iban: IT66B0760113700000013708557

Seguiteci su Facebook 

Gruppo Amici della Montagna di Camaioire

Ricordiamo che l'Associazione Amici della Montagna di Camaioire ha fra i suoi fini la tutela dell'Ambiente. Pertanto, invitiamo tutti i Soci, tutti i partecipanti alle nostre escursioni ed alle feste alla Baita "Paoli-Barsi" a fare una raccolta differenziata ed a non disperdere rifiuti nell'Ambiente ed istituiscono due date a primavera e autunno in cui si organizza la pulizia di sentieri del nostro comprensorio auspicando una massiccia partecipazione.

www.amicimontagnacamaioire.com

E-mail: amicidellamontagnacamaioire@gmail.com



Lupi di Mare
Viareggio

ARTICOLI DA PESCA
ESCHE VIVE - 24 H



Via Regia, 2
55049 Viareggio (LU)
Tel. 0584 633505
Davide 370 3195865
lupidimareviareggio@gmail.com

GIOIELLERIA

TABARRANI

realizziamo desideri dal 1958



Via Vittorio Emanuele, 142 - Camaiore (Lu)
tel. 0584 983396 - www.tabarrani.it

INFORMAZIONI UTILI

SEGNALI DI SOCCORSO ALPINO

CHIAMATA: lanciare SEI volte, nel corso di un minuto, un segnale acustico od ottico e ripetere gli stessi segnali dopo trascorso un minuto. **RISPOSTA:** lanciare TRE volte in un minuto un segnale acustico od ottico e ripetere la chiamata dopo un minuto

NORME INDISPENSABILI

(un decalogo da non dimenticare mai)

- Non andare mai da soli
- Indicare sempre la propria meta
- Equipaggiarsi adeguatamente anche per brevi gite
- Effettuare percorsi che richiedono mezzi artificiali (corde, chiodi, ramponi ecc.) solo se si ha una buona pratica nell'uso degli stessi.
- Fare massima attenzione alle previsioni del tempo
- Risparmiare le forze e cercare riparo per tempo
- Partire presto la mattina per tornare presto la sera
- Rimanere uniti nelle situazioni difficili
- Saper rinunciare in tempo al raggiungimento di una meta
- Avere sempre nello zaino materiali indispensabili (pronto soccorso, accendini, segnalatori, cellulare, indumenti asciutti, alimenti, bevande ecc.)
- Tenere presente che il telefono cellulare può non essere coperto da segnale
- **IN CASO DI RICHIESTA DI SOCCORSO FARE IL**

112

RIFUGI CAI SULLE APUANE:

Rif. FORTE DEI MARMI	<i>Alpe della Grotta</i>	331 3277741
Rif. DEL FREO	<i>Mosceta</i>	0584 778007
Rif. CARRARA	<i>Campocecina</i>	0585 841972
Rif. VAL SERENAIA	<i>Orto di Donna</i>	349 1424641
Rif. ROSSI	<i>Pania Secca</i>	0583 710386
Rif. NELLO CONTI	<i>Canipaletti</i>	0585 793059
Rif. DONEGANI	<i>Val Serenaia</i>	340 1509327
Rif. ORTO DI DONNA	<i>Val Serenaia</i>	347 3663542

Premessa importante: il 2023 si presenta con delle caratteristiche che non ci consentono di programmare come solito fare. Per le gite di più giorni sarà molto difficile fare dei prezzi a inizio anno come al solito per cui saremo costretti a fare le locandine con i relativi costi non molto prima dell'escursione.

Nel libretto Gite 2023 scompaiono le escursioni sulla neve poiché si possono utilizzare le Ciaspole (senza Artva, sonda e pala) solo in Ambienti Classificati EAI-F che si riscontrano solo in alcuni ambienti Appenninici molto ristretti. Il costo medio per attrezzarsi è intorno ai 400 € e necessità altresì di corso per l'utilizzo.

Da precisare che tale strumentazione è di tipo strettamente personale e da tenere presente che comunque bisogna tenere d'occhio il bollettino valanghe della località prescelta in quanto non c'è obbligatorietà dei suddetti strumenti solo con rischio valanghe ZERO!!!!!!!!!!

Questa è la Classificazione CAI che ci riguarda e **ricordo che stiamo parlando di legge.**

EAI-F (facile) Caratteristiche: Percorso pianeggiante o con modeste pendenze, pari a un'inclinazione media inferiore ai 10°. Privo di difficoltà in normali condizioni ambientali. Non esposto a pendii ripidi, quindi, il pericolo di valanghe è molto ridotto. Si svolge su tracciati ampi, facilmente riconoscibili. Il dislivello è generalmente contenuto entro i 400 metri.

Abilità e competenze: Non richiede particolari tecniche di utilizzo delle racchette da neve. Necessità di conoscenze base dell'ambiente innevato e richiede un minimo di allenamento, variabile in base alle condizioni della neve e in funzione dello sviluppo dell'itinerario. Percorso esente da pericoli di scivolamenti o cadute esposte.

Attrezzature: È richiesto un abbigliamento idoneo alla stagione. La dotazione di ARTVA, pala e sonda è consigliata fatte salve le normative locali.

Tutte le altre classificazioni prevedono ARTVA, pala, sonda e conoscenza delle tecniche di autosoccorso.

PRESENTAZIONE GITE E DIRETTORI DI GITE

Nella nostra continua ricerca di nuovi percorsi da offrire agli associati, siamo riusciti anche quest'anno a predisporre un programma che speriamo sia gradito a diverse categorie di appassionati. Abbiamo privilegiato i percorsi "ad Anello" evitando il più possibile di percorrere lo stesso sentiero al ritorno. Ci raccomandiamo come sempre perché chi partecipa alle nostre escursioni **rispetti scrupolosamente il regolamento delle escursioni**. In particolar modo **ognuno deve avere coscienza dei propri mezzi ed evitare di prendere parte ad una escursione che riterrà troppo lunga o impegnativa**. Dovrà poi essere posta la **massima attenzione alle note caratteristiche del percorso** prima di decidere. **Particolare attenzione richiedono anche gli indumenti, sia le scarpe che gli abiti** (adatti ai cambiamenti di tempo che si verificano molto spesso nelle zone di Montagna).

PER ULTERIORI INFORMAZIONI RIVOLGERSI AI RECAPITI DEI DIRETTORI DI GITA:

MARINA GUIDOTTI	327 2264473
MARCO BERTUCCELLI	339 2190880
GIULIO BONUCCELLI	335 5425972
MICHELE PARDINI	339 1951339
LUCIA LOMBARDI	339 6944999
MICHELA MONTEMAGNI	389 5271865
GIORGIO PIEROTTI	349 6826578
PIERLUIGI STAGI	347 4447156
MASSIMO CARDILLI	347 6123309
GIANLUCA SOLDATI	337 1148367

Nilo's

PASTICCERIA

di Poletti M. e Spadoni R. snc

Via A. Fratti, 662 - 55049 VIAREGGIO (LU)
Tel. 0584 54845 - C.F. e P.I. 02388300465
email: nilos.pasticceria@yahoo.it

Nel cuore delle Alpi Apuane

RIFUGIO FORTE DEI MARMI

Alpe della Grotta
m. 865 s.l.m.



*Dal 15 giugno
al 15 settembre
il Rifugio è aperto
tutti i giorni*

Nei restanti mesi
è aperto nei giorni
festivi, prefestivi
ed il venerdì pomeriggio.

INFO E PRENOTAZIONI:

+39 331 3277741

rifugiofortedeimarmi@gmail.com

rifugiofortedeimarmi.wordpress.com



**Paoli Bruno &
Matteucci Antonio**
S.n.c.

OFFICINA MECCANICA
E CARPENTERIA

Via Aurelia, 173 - Tel e Fax 0584 / 743113
PIETRASANTA

VENTURINI



DAL 1964

*Vini genuini e di qualità
in Versilia*

Sede

Via Don Eugenio Benedetti, 2
55041 Capezzano Pianore (Lu)

Tel. **0584 913186**

Fax 0584 916459

Rivendita

Via Italica, 149
55041 Lido di Camaiore (Lu)
(presso Mercato Ortofrutticolo)

Tel. e fax **0584 618923**

info@cantinaventurini.com

www.cantinaventurini.com

REGOLAMENTO DELLE GITE ED ESCURSIONI

- 1) I raduni si svolgeranno sempre, all'ora prefissata per ogni escursione, **presso il parcheggio della Badia a Camaioere, come pure i relativi rientri.**
- 2) Al momento dell'adesione all'escursione, entro il venerdì, coloro che non sono in possesso della tessera annuale FIE devono attivare una polizza temporanea FIE infortuni, invalidità permanente e morte al costo di € 5.
- 3) Per le escursioni di più giorni o che abbiano semplicemente l'appoggio del Pullman, le prenotazioni partiranno dal giorno specificato nel programma e saranno valide solo previo pagamento della quota. Sarà restituita solo nel caso in cui si riuscirà a coprire il posto perso.
- 4) Le prenotazioni possono essere fatte presso la sede sociale (ogni giovedì sera) oppure presso i direttori di gita.
- 5) Gli orari di raduno verranno rigorosamente rispettati ed i ritardatari non verranno attesi.
- 6) **I direttori di gita di ogni escursione ed i suoi collaboratori, si riservano il diritto di non accettare nel gruppo coloro che non verranno ritenuti idonei al percorso e che risulteranno non adeguatamente equipaggiati.**
- 7) Ogni partecipante alla gita è tenuto a collaborare con i direttori di gita o eventuali collaboratori designati, nonché con tutti gli altri partecipanti per assicurare la buona riuscita dell'escursione ed è tenuto ad impegnarsi con la propria esperienza al fine di assicurare la massima sicurezza di tutti i componenti la comitiva.
Un'escursionista ha l'obbligo di essere solidale con i direttori di gita e di adeguarsi alle loro decisioni, specialmente quando insorgono o siano insorte difficoltà. Non sono consentite deviazioni dai percorsi programmati se non espressamente autorizzati dai direttori di

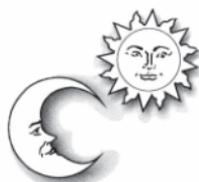
quali valuteranno insindacabilmente l'opportunità di accedere o meno alla richiesta. Questa verrà accettata solo se gli interessati verranno considerati autosufficienti ed in tal caso l'accompagnatore verrà a tutti gli effetti sollevato da qualsiasi responsabilità, e saranno comunque considerati non più partecipanti alla gita stessa.

- 8) Prima della partenza di ogni escursione, anche coloro che non si erano prenotati in precedenza, dovranno declinare le loro generalità ai membri dell'Associazione preposti.
- 9) I minorenni saranno accettati solo se perfettamente equipaggiati e se accompagnati al luogo del raduno dai genitori i quali dovranno lasciare congiuntamente una dichiarazione che sollevi l'Associazione, nelle persone dei suoi membri, da qualsiasi responsabilità in merito a quanto possa eventualmente accadere durante l'escursione, compreso i trasferimenti in auto o con altro mezzo.
- 10) La partecipazione alle escursioni implica la perfetta conoscenza del presente regolamento ed il suo pieno rispetto. Significa anche il completo rispetto delle decisioni che i direttori di gita o i loro collaboratori riterranno opportuno prendere per il regolare svolgimento della escursione. Fra queste decisioni possono rientrare anche eventuali variazioni del percorso e del programma.
- 11) L'Associazione "Amici della Montagna" di Camaione, per il fatto di aver organizzato le escursioni, non assume alcuna responsabilità nei confronti dei partecipanti o dei loro aventi causa, in merito a quanto possa eventualmente accadere durante l'escursione, compreso i trasferimenti in auto o con altro mezzo. L'organizzazione riveste infatti il puro aspetto tecnico del trekking, inteso come conoscenza dei sentieri, illustrazioni paesaggistiche e insegnamento delle più elementari nozioni tecniche di escursionismo.

IL CONSIGLIO DIRETTIVO

PARRUCCHIERA

*Magia
di una Donna*



di Silvia Santucci

Lavoriamo sempre su **APPUNTAMENTO**
Martedì e Sabato **ORARIO CONTINUATO**

Via Palestrina, 47 - 55049 Viareggio (Lu)

Tel. 0584 52788



*Arredamenti
Franceschini*

CASA DEL MATERASSO e BIANCHERIA PER LA CASA

Concessionario **SINGER**

Via Terrapezzina, 6 - CAMAIORE (LU)

Tel. 0584.980035 - Fax 0584.980679

Cell. 338.6075677

www.arredamentifranceschini.it

SCALA DELLE DIFFICOLTA'

La capacità fisica per partecipare alle escursioni deve essere auto valutata personalmente dai partecipanti comparandola con la seguente scala utilizzata dal C.A.I.:

T - Turistico (facile)

Comprende itinerari che si sviluppano su stradette, mulattiere e comodi sentieri. Hanno percorsi ben evidenti, si sviluppano sempre al di sotto dei 2000 metri di quota, hanno un dislivello massimo di 400/500 metri, una durata massima di cammino di 5 ore e una lunghezza non superiore ai 15/17 Km. E' richiesta una sufficiente preparazione fisica alla camminata.

E - Escursionistico (media)

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 sconnesso, su tracce di sentiero o segni di passaggio su terreno vario (pascoli, detriti, pietraie), su terreni senza sentiero ma con adeguata segnalazione, con pendii ripidi ma con i tratti più esposti protetti (barriere), o assicurati (pioli o cavi fissati alla roccia). Possono essere inclusi brevi tratti di neve residua e singoli passaggi di roccia che richiedono l'uso delle mani per il solo equilibrio. Sono richiesti un minimo di esperienza e di conoscenza dell'ambiente montano e allenamento alla camminata.

EE - Escursionisti esperti (impegnativo)

Itinerari difficili, delicati e spesso assai esposti, con dislivelli anche notevoli e con lunga permanenza ad alta quota. Si possono sviluppare anche su tracciati non segnalati e 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, passaggi su roccia anche impegnativi o attrezzati con corde, scalette, pioli ecc. Necessitano esperienza, conoscenza della montagna, assenza di vertigini, allenamento e determinazione.

EEA - Escursionisti esperti e attrezzati

Escursionisti con caratteristiche simile alle 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 fisica e tecnica pari almeno a quella per le basse difficoltà alpinistiche. Su questi percorsi è obbligo, per la propria e l'altrui incolumità, procedere con l'ausilio di dispositivi di auto-assicurazione, imbracatura, cordini, moschettoni, dissipatore e casco.

Bar Pizzeria 1 PECCATI

di Graziani Daniele

Pizza da asporto e al tavolo!!!

Pranzi di lavoro a € 10

Via Provinciale, 81 - loc. Frati

55041 Camaione (LU) - Tel. 0584 989929



8 GENNAIO 2023

FESTA DELL' ALBERO AL COL DELLA PORAGLIA

È la Prima festa dell'anno per gli amici della Montagna che apre il 2023. Ci ritroveremo anche per augurarci un anno ricco di escursioni.

Piazzesi Alessandro

falegneria - restauro & cornici

Via Verdi, 234 - 55049 Viareggio (Lucca)

Telefono 348 8880375 - E-mail: ale6810@libero.it

www.falegneriapiazzesi.com

15 GENNAIO 2023

**VADO - GREPPOLUNGO - SITRIANA
CASOLI - LOMBRICI**

Raduno ore 8.00 parcheggio della Badia a Camaione e con mezzi propri fino a Lombrici.

Partenza da Lombrici e con sentiero raggiungiamo facilmente Greppolungo dove prenderemo la vecchia TFC che attraverso Sitriana e Luciana ci porta fino a Casoli. Qui prendiamo il sentiero per Candalla e facciamo un po' di strada per raggiungere le macchine.

Difficoltà: E

Dislivello mt 600 Distanza km 10 Ore di Cammino 5

Pranzo al sacco.

Capogita: Giulio Bonuccelli 335 5425972



RAFFAELLI GIOVANNI & C. s.n.c.

Via Sarzanese 30/E
Capezzano Pianore - Camaiore (LU)
Tel. e Fax **0584 913698** - Cell. **335 6343966**
raffaelligiovanni@gmail.com

29 GENNAIO 2023
SVA LEVANTO
MONTEROSSO
VERNAZZA

Raduno ore 7.30 Stazione Ferroviaria di Viareggio ed in treno fino a Levanto.

Escursione nel Parco delle Cinque terre. Partenza da Levanto con il sentiero SVA per arrivare a Monterosso e poi proseguire per Vernazza Rientro in treno.

Difficoltà: E

Dislivello mt 800 Distanza km 13 Ore di cammino 7.

Pranzo al sacco.

Costo del biglietto treno A/R circa € 20

Capogita: Gianluca Soldati 377 1148367



**PRODOTTI E TECNOLOGIE
PER L'EDILIZIA DAL 1965**

Saver srl - Via del Brentino, 795 - Massarosa (LU)

Tel. 0584 960084 - commerciale@saveredilizia.it

www.saveredilizia.it www.drenamix.it

12 FEBBRAIO 2023

PERIPLO PIOMBINO

Raduno ore 7 Terminal Bus di Piazza Romboni (sul Prado) a Camaiore e con Pullman GT fino a Salivoli.

Prenotazione obbligatoria a partire dal 12 gennaio. La prenotazione sarà valida previo pagamento della quota.

Escursione atipica sul promontorio di Piombino. Faremo prima una divagazione su punta Falcone per poi ritornare a Cala Moresca e seguire la via dei Cavalleggeri fino al fosso dei Botrafichi poi con sent. 303 fino alla via del crinale dove ricominciamo la discesa su cala Moresca.

Difficoltà: E

Dislivello mt 450 Distanza km 13,300 Ore di cammino 5/6. Pranzo al sacco.

Capogita: Pierluigi Stagi 347 4447156

26 FEBBRAIO 2023

FRANCIGENA COLLE VAL D'ELSA MONTERIGGIONI

Raduno ore 7.00 Terminal Bus di Piazza Romboni (sul Prado) e con Pullman GT fino a Colle Val d'Elsa.

Prenotazione obbligatoria a partire dal 12 gennaio. La prenotazione sarà valida previo pagamento della quota.

Partiremo dalle Piscine di Colle Val d'Elsa per percorrere il Fiume Turchino nel Parco Fluviale dell'Alta val d'Elsa e arrivare alla Località Marziale dove riprenderemo il tracciato della Via Francigena che ci porta prima a Strove poi a Monteriggioni.

Difficoltà: E

Distanza km 14.300 Dislivello mt 300 Ore di cammino 6/7. Pranzo al sacco.

Capogita: Pierluigi Stagi 347 4447156

5 MARZO 2023

AMEGLIA - LERICI - TELLARO - ZANEGO

Raduno ore 7.00 Parcheggio della Badia a Camaione e con mezzi propri fino a Ameglia. Giro ad anello. Da Ameglia si inizia la salita che ci porta sotto il monte Rocchetta e poi si scende verso Lerici. Dopo il passaggio sul lungomare ed al Castello si procede verso Tellaro da cui si risale nel bosco per tornare ad Ameglia.

Difficoltà: E Distanza km 15 Dislivello mt 700

Ore di cammino 7. Pranzo al sacco.

Capogita: Gianluca Soldati 377 1148367

12 MARZO 2023

PULIZIA DI UN SENTIERO

Raduno ore 8.00 parcheggio della Badia a Camaione e partiremo per pulire un sentiero da rifiuti di plastica e di altro genere. Nel Consiglio del giovedì precedente stabiliremo il sentiero da ripulire.



dal 1967 famiglia Brugioni

Pensione - Ristorante

Rifugio Giovo

*noleggio ciaspole
e racchette da neve*

Il lago, le montagne... e la nosta accoglienza

LAGO SANTO MODENESE mt. 1501 s.l.m.

tel. 0536 71556-71187 - cell. 3391676996

www.rifugiogiovo.com - www.rifugiogiovo.it

19 MARZO 2023
SALAPRETI - STOPPIA
LA PIANA - LUCESE - SALAPRETI

Raduno ore 7.30 Parcheggio della Badia a Camaione e con mezzi propri fino a Salapreti. Giro ad Anello con Partenza da Salapreti e con la TFC fino a Peralla dove prendiamo il sentiero per Stoppia da dove si inizia la cresta che ci porta alla Piana. Qui inizieremo la discesa che ci porta a passare prima dalla Casa Del Maestro poi a Lucese, Torcigliano ed infine Salapreti.

Occorre avere un buon allenamento.

Difficoltà: E Distanza km 16 Dislivello mt 900

Ore di cammino 8. Pranzo al sacco.

Capogita: Gianluca Soldati 377 1148367

Giulio Bonuccelli 335 5425972

FRATELLI PIERINI

FALEGNAMERIA

VERNICIATURA

MOBILI SU MISURA

RIPRISTINO E MANUTENZIONE

VECCHI SERRAMENTI

TELEFONO 320 0459596

e-mail: pierinidavid@tiscali.it

26 MARZO 2023

SENTIERO DELLE BATTERIE

Raduno ore 7.00 Terminal Bus di piazza Romboni (sul Prado) e con pullman GT fino a San Rocco di Camogli.

Prenotazione obbligatoria a partire dal 9 febbraio. La prenotazione sarà valida previo pagamento della quota. Sentiero a tratti a picco sul mare, impegnativo perché ha tratti esposti, dove è presente una catena. Servono scarpe adeguate con soles adatte a fare presa sulla roccia specialmente se umida. Sconsigliato a chi soffre di vertigini. Arrivati a S. Fruttuoso si procede poi per Portofino dove troveremo il nostro bus.

È possibile organizzare anche un percorso B che evita la catena e di conseguenza diventa un percorso E

Difficoltà:EE Distanza km 13 Dislivello mt 700

Ore di cammino 7. Pranzo al sacco.

Capogita: Gianluca Soldati 377 1148367

Agriturismo "Il Paesaggio"
di Lorenzi Monica



Loc. San. Rocchino - 55040 Pomeziana di Stazzema (LU)
Tel. 0584 777587 - Cell. 339 2611833

31 MARZO 1 - 2 APRILE 2023

VIE CAVE E ANTICA VIA CLODIA

Raduno ore 6.30 parcheggio della Badia a Camaione e con mezzi propri fino a Manciano (GR) dove incontreremo la nostra Guida Martina (ci ha accompagnato al Giglio l'anno scorso) che ci porterà a conoscere l'antica via Clodia appena riaperta con i suoi gioielli Saturnia, Sovana, Pitigliano, Sorana e Vitozza. Il programma completo nella Locandina in allestimento. Soglieremo a Pitigliano.

16 APRILE 2023

ACQUEDOTTO DEL NOTTOLINI

Raduno ore 6.30 alla Stazione di Viareggio e con il treno fino a Lucca. Il percorso inizia dalla stazione di Lucca e seguendo gli archi arriveremo fino a Guamo in pianura, poi da qui inizia il sentiero che ci porta alle Parole d'Oro successivamente ad Asciano sul Versante Pisano. Qui proseguiremo in pianura lungo gli archi e la città di Pisa dove prenderemo il treno per ritornare a Viareggio.

Difficoltà: E Distanza km 23,300 Dislivello mt 750
Ore di cammino 8-9. Pranzo al sacco.
Capogita: Gianluca Soldati 377 1148367

1° MAGGIO 2023

FESTA DELLA PRIMAVERA ALLA BAITA "PAOLI-BARSI"

La consueta festa della primavera che si tiene alla nostra Baita "Paoli-Barsi" dove ci ritroveremo per gustare i prodotti sfornati dalla nostra cucina.

Nella Locandina che pubblicheremo i dettagli della giornata.

7 MAGGIO 2023 **PIGLIONE DA CASOTTORO**

Raduno ore 7.30 Parcheggio della Badia a Camaione e con mezzi propri fino a Casottoro.

È una escursione che ci porta a vedere la bellissima fioritura del Monte Piglione. In questo periodo si può ammirare una bella fioritura di giunchiglie ma soprattutto una bellissima fioritura di orchidee, una delle più belle delle Apuane. Partiamo da Casottoro e con sentiero arriviamo alla Cima Sud proseguiamo per la Nord e scendiamo al col di Pardini. Arriviamo poi alla Focetta San Vincenzo e passando per la nostra Baita "Paoli-Barsi" giungiamo a Ritrogoli e successivamente alle nostre macchine.

Difficoltà: E Distanza km 11,400

Dislivello mt 600 Ore di cammino 6/7. Pranzo al sacco.

Capogita: Giulio Bonuccelli 335 5425972

MF system
EDILIZIA CONSERVATIVA E INTERVENTI SPECIALI

Faticcioni Marco
339 4835645

Baroni Mauro
335 5895828

mfssystem@yahoo.it
MF System di Baroni e Faticcioni Snc
Via Carignoni n. 69/A
55041 CAMAIONE (LU)
C.F. e P.I. 02306830460



**IMPERMEABILIZZAZIONI E DEUMIDIFICAZIONI
RIPRISTINO DEL CEMENTO - BARRIERE CHIMICHE**

12 - 14 MAGGIO 2023
ISOLA DI CAPRAIA

Raduno con orario da stabilire al Parcheggio della Badia a Camaiore e con mezzi propri fino al Porto di Livorno. Al Porto di Livorno incontreremo la nostra Guida Martina e ci imbarcheremo alla Volta della Capraia. Pernoteremo in appartamentiini e ci convenzioneremo con un ristorante per fare le cene in gruppo. Tutto questo riusciremo a stabilirlo ad inizio anno e appena saremo pronti pubblicheremo la locandina. I percorsi sono già stabiliti e dovremmo essere in uno dei momenti più belli per la fioritura. Naturalmente sarà la nostra Guida Martina Marengo che ci guiderà in questa bellissima escursione.
Capogita: Martina Marengo



Ristorante
Trinchetto

Via A. Fratti, 86 - Viareggio (LU)
Tel. 0584 433007
www.ristorantetrinchetto.it

28 MAGGIO 2023

PANIA DELLA CROCE DAL PIGLIONICO

Raduno ore 7.00 Parcheggio della Badia a Camaiore e con mezzi propri fino alla Cappella Votiva del Piglionico. Dalla Cappella Votiva faremo il sent. 127 fino all'innesto della Borra Canala e su fino alla Focetta del Puntone, vallone dell'inferno e vetta della Pania della Croce. Al ritorno passeremo dal Rifugio Rossi e scenderemo di nuovo alla Cappella Votiva. Percorso che richiede un buon allenamento. Difficoltà: E Distanza km 9
Dislivello mt 850 Ore di cammino 6/7 Pranzo al sacco
Capogita: Giorgio Pierotti 349 6826578

GB PLAST SRL

MATERIE PLASTICHE

via Dei Ghivizzani, 83

55041 CAPEZZANO PIANORE (LU)

Tel. 0584 969419 - 0584 969563

Fax 0584 969386

comm@gbplast.eu www.gbplast.eu

2 GIUGNO 2023

Ci ritroveremo alla nostra Baita per passare una domenica insieme.

4 GIUGNO 2023

TAPPA N. 10 DEI SENTIERI FRASSATI

Raduno ore 5.00 Terminal Bus di Piazza Romboni (sul Prado) e con pullman GT fino a Brisighella RA.

Prenotazione obbligatoria dal 13 Aprile. La prenotazione sarà valida previo pagamento della quota.

Con questo diamo inizio ai Sentieri Frassati. Uno per Regione e tutti vanno a toccare luoghi di alta spiritualità unita alla bellezza dei percorsi e dei panorami. Quest'anno abbiamo scelto l'Emilia-Romagna perché più vicino ai connotati di quello toscano (doppio circuito sulla Verna) che abbiamo fatto l'anno scorso. Questo percorso abbisogna di una descrizione molto più approfondita per cui faremo una locandina apposita.

Difficoltà: E Dislivello mt 900 Ore di cammino 6/7

Pranzo al sacco.

Capogita: Pierluigi Stagi 347 4447156

11 GIUGNO 2023

GRUPPO GOSPEL A CAMPALLORZO

In Collaborazione con il Gruppo Gospeldi Volterra "il Coretto dei Pinguini" diretto dal Maestro Michele Bracciali ci attiveremo per una esibizione a Campallorzo. Sarà l'occasione per cominciare a pensare a degli eventi da cadenzare annualmente in un luogo veramente eccezionale. L'evento si terrà nel pomeriggio e a pranzo la nostra cucina sarà operativa. Maggiori dettagli nella locandina che presenteremo nella primavera.

17 - 18 GIUGNO 2023

DUE GIORNI CON LA FIE IN APUANE

Sarà un evento che probabilmente assumerà un carattere annuale. Concorderemo con loro un rifugio di pernotta e due escursioni da effettuare con base il rifugio prescelto.

25 GIUGNO 2023

BALZO NERO DA VICO

Raduno ore 7.00 Parcheggio della Badia a Camaione e con mezzi propri fino a Vico Pancellorum.

Partenza da Vico mt 550 con sentiero 8 saliremo fino ai Piani mt 1150 poi giriamo a destra per il Balzo Nero mt 1315. Ritourneremo per lo stesso sentiero.

Difficoltà: E

Dislivello mt 700 Distanza km 9.

Ore di cammino 6/7. Pranzo al sacco.

Capogita: Giorgio Pierotti 349 6826578



PUNTO PC

*Assistenza Informatica - Soluzioni WIFI
per Privati ed Aziende*



VIA ITALICA 187 - LIDO DI CAMAIONE -
0584 610223 - WWW.ASSISTENZAPCVERSILIA.IT

7 - 9 LUGLIO 2023

S. ANNA DI VINADIO RIF. MIGLIORERO

Raduno ore 5.00 Parcheggio della Badia a Camaione e con mezzi propri fino a S. Anna di Vinadio.

Arrivati a S. Anna parcheggiamo le macchine e con sentiero in circa due ore arriviamo al Rifugio Migliorero che sarà la nostra base di partenza nei giorni a venire.

Il Primo giorno andremo al lago superiore dell'Ischiator.

Il secondo giorno andremo al Becco Alto dell'Ischiator mt 2996.

Il terzo giorno ritorneremo alle macchine per altro sentiero.

Verrà fatta una locandina particolareggiata appena possibile.

Capogita: Massimo Cardilli 3476123309



Loc. Casabianca, 14 - Sentiero 101

Lucese - Camaione (LU)

Cell. 335 6446311 - 339 6455573

www.rifugio-la-casa-del-maestro.webnode.it

23 LUGLIO 2023
LAGO E MONTE ACUTO
DA LAGASTRELLO

Raduno ore 7.00 Parcheggio della Badia a Camaiore e con mezzi propri fino a Lagastrello lato diga.

Partenza dalla diga del Lagastrello e con sentiero E1 o 659 fino al lago di monte Acuto. Proseguiamo in salita fino alla Sella del Monte Acuto e da qui raggiungiamo in pochi minuti la vetta. Scendiamo con il 659A o GEA fino a ritornare alla diga. Qui faremo una piccola escursione sul lago Paduli prima di ritornare alle macchine.

Difficoltà: E Dislivello mt 600 Distanza km 10

Ore di cammino 6/7.

Pranzo al sacco.

Capogita: Lucia Lombardi 339 6944999



6 AGOSTO 2023

**FESTA DELLA PATATA ALLA BAITA
"PAOLI-BARSI" AL COL DELLA PORAGLIA**

È la 52ª festa della Patata e come al solito patate fritte in abbondanza nei nostri due padelloni da 120 cm di diametro con fuoco alimentato a legna. La festa prevede anche un piatto di pasta, panzanelle (pasta fritta) e tanto altro ancora. Si riprenderà anche l'esposizione delle patate prodotte sul nostro territorio con premiazione.

20 AGOSTO 2023

MONTE GIOVO DA RIF. SANTI

Raduno ore 7.00 Parcheggio della Badia a Camaione e con mezzi propri fino al rifugio Santi dove lasceremo le macchine. Partenza dalla Vetricia mt 1310 con sentiero 26 fino al bivio per Bacchio Nero e colle Bruciata, poi sentiero 00 fino alla cima Giovo mt 1991.

Ritorno con sentiero 00 fino a colle Bruciata mt 1700 dove prendiamo il sentiero 20 fino alla Vetricia.

Difficoltà: E Dislivello mt 800 Distanza km 11

Ore di cammino 7. Pranzo al sacco.

Capogita: Giorgio Pierotti 349 6826578

Macelleria Lencioni Piero

Via Sarzanese, 308 - Capezzano Pianore
Camaione (LU) - Tel. 0584 913047



il chiosco nel bosco

Via Trescolli, 1546 - Casoli - Loc. Canalgrossa
55041 Camaiore (LU) - dobrasnc@yahoo.it
Tel. 0584 988016 - Cel. 392 5303695



è consigliata
la prenotazione

chiuso
il mercoledì e
il giovedì a pranzo

DOBRA SNC
di Pardini Maria Rosa & Benedetti Michele

DAL 31 AGOSTO AL 3 SETTEMBRE 2023

DOLOMITI TRE CIME LAVAREDO

Raduno ore 5.00 Piazza Romboni (sul Prado) fermata degli autobus e con pullman GT fino a Dobbiaco. Prenotazione obbligatoria a partire dal 11 Maggio. La prenotazione sarà valida previo pagamento della quota. L'escursione prevede di fare una traversata sulle Tre Cime di Lavaredo. Giro della alta valle di Sesto fino alla Croda Rossa e salita in cabinovia al monte Elmo. Bellum Aquilarum (la guerra delle aquile) in cabinovia ai Prati di Croda Rossa e per sentiero facile arrivare al museo a cielo aperto posto sotto cima Undici e passo della Sentinella. Seguirà locandina dettagliata.

Capogita: Pierluigi Stagi 3474447156

10 SETTEMBRE - *PULIZIA DI UN SENTIERO*

Raduno ore 8.00 Parcheggio della Badia a Camaiore.

Il giovedì precedente in Consiglio decideremo quale sentiero ripulire da plastica ed altri inquinanti che troveremo.

17 SETTEMBRE 2023

FORNOVALASCO FORATO ***FOCE DI VALLI FORNOVALASCO***

Raduno ore 7.00 Parcheggio della Badia a Camaiore e con mezzi propri fino a Fornovalasco. Partenza da Fornovalasco e con sentiero 130 raggiungiamo la Foce di Valli. Qui prendiamo il sentiero 110 della Costa pulita fino al Forato. Il ritorno con il sentiero 12 e 6 fino alle macchine.

Difficoltà: E Dislivello mt 850 Distanza km 9

Ore di cammino 6. Pranzo al sacco.

Capogita: Lucia Lombardi 339 6944999

24 SETTEMBRE 2023

SCOPA FRANCIGENA MARATHON

Come tutti gli anni fin dall'inizio della Marathon collaboriamo con lo staff della Francigena Marathon.

1 OTTOBRE 2023 VETRICIA DA PIGLIONICO

Raduno ore 7.00 Parcheggio della Badia a Camaiore e con mezzi propri fino alla Cappella Votiva del Piglionico. L'escursione a causa della Difficoltà EE è riservata agli escursionisti esperti ed in possesso della Tessera FIE. Dalla Cappella Votiva del Piglionico si prende il sentiero 7 e con il canale Barsanti si arriva alla Vetricia, piccolo altipiano cosparso di forre e crepaccia cui bisogna prestare particolare attenzione. Faremo una breve visita al rifugio Rossi poi scenderemo dalla Borra Canala e con il sentiero 127 ritorneremo alle macchine. Difficoltà: EE Dislivello mt 800 Tempo di percorrenza ore 6 Pranzo al sacco.
Capogita: Giorgio Pierotti 349 6826578



SCOPPOLATO®
DI PEDONA *Brand Cru*
IL GRANDE FORMAGGIO TOSCANO

Camaiore (Lu) www.scoppolato.it tel. 329.8436598

7 - 8 OTTOBRE 2023 SENTIERO DEL VENTRAR E MONTE BALBO

Raduno ore 5.00 Terminal Bus di Piazza Romboni (sul Prado) e con pullman GT ad una località del Garda da Stabilire. Prenotazione obbligatoria a partire dal 8 giugno. La prenotazione sarà valida previo pagamento della quota. Il primo giorno saliremo al Santuario della Madonna della Corona in Val Lagarina con dislivello di 500 mt. Difficoltà E ore di cammino 5 Pranzo al sacco. Secondo giorno sentiero del Ventrar. Anello sul lago di Garda che per gole e promontori ci porta sul versante ovest del monte Baldo. Difficoltà: EE Dislivello mt 500 Ore di Cammino 5 Pranzo al sacco. Ulteriori particolari sulla locandina che verrà pubblicata.
Capogita: Pierluigi Stagi 347 4447156

15 OTTOBRE 2023

PANIA DI CORFINO

Raduno ore 7.00 Parcheggio della Badia a Camaiore e con mezzi propri fino al rifugio Isera. Partenza dal Rifugio Isera e con sentiero Airone 1 poi sentiero 58 passiamo per la Bandita dove nidifica l'Aquila Reale arriviamo poi a Campaiana e qui proseguiamo sull'Airone 1 fino alla vetta della Pania di Corfino. Si scende sempre con l'Airone uno fino al ritorno alle macchine.

Difficoltà: E Dislivello mt 850

Distanza km 12 Ore di cammino 7. Pranzo al sacco.

Capogita: Gianluca Soldati 377 1148367

22 OTTOBRE 2023

FESTA DELLA CASTAGNA

Tradizionale festa degli Amici della Montagna che si ritrovano al Col della Poraglia per festeggiare il frutto dell'autunno, la Castagna, e gustare un po' di piatti che la nostra cucina sforna in occasione delle feste.

5 NOVEMBRE 2023

MONTE FIORALLE CHIANTI

Raduno ore 6.30 Terminal Bus di Piazza Romboni (sul Prado) e con pullman Gt fino a Greve in Chianti. Prenotazione obbligatoria a partire dal 7 settembre.

La prenotazione sarà valida previo pagamento della quota. Si parte da Greve in Chianti con sentiero 22 si passa ad anello su Greve passando dal Castello Uzzano, poi proseguendo troviamo Montechiari e S. Rocco per arrivare infine a Montefioralle fra i borghi più belli d'Italia. Breve visita poi di nuovo a Greve dove riprendiamo il nostro pullman.

Difficoltà: E dislivello mt 500

Distanza km 14 Ore di cammino 7. Pranzo al sacco.

Capogita: Michela Montemagni 389 5271865

19 NOVEMBRE 2023
MATANNA

DA SENTIERO ALTO CASE TOGGIANO

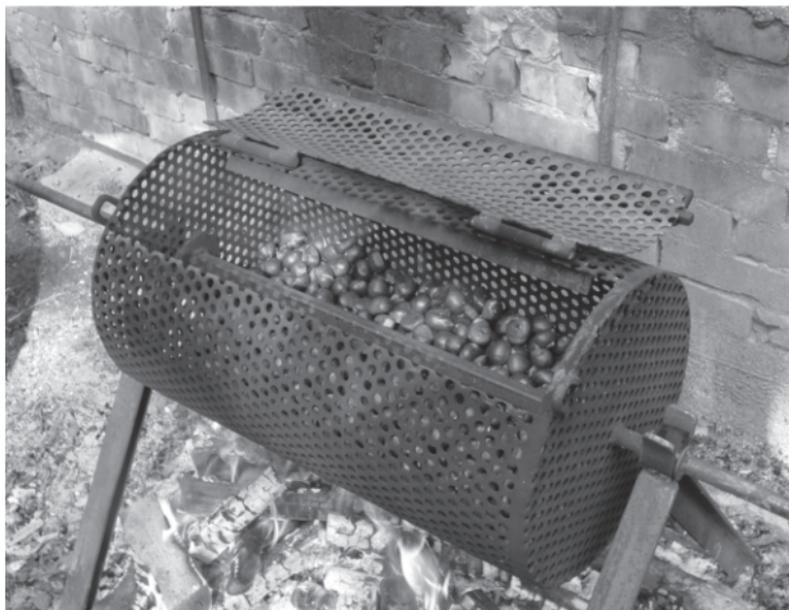
Raduno ore 7.30 Parcheggio della Badia a Camaione e con mezzi propri fino a Trescolli. Da Trescolli attraverso i pratoni di Flavio raggiungiamo il sentiero 3 e poco prima di arrivare alle case Toggiano per via di Cresta raggiungiamo il sentiero alto che ci porta al colle delle Prata.

Da lì sempre con sentiero di cresta raggiungiamo la vetta del Matanna. La discesa la faremo su un costone interno ritornando al col delle Prata e poi ad intercettare il sentiero 3 per il ritorno alle macchine.

Difficoltà: E Dislivello mt 850

Distanza km 12.5 Ore di cammino 7. Pranzo al sacco.

Capogita: Gianluca Soldati 377 1148367



3 DICEMBRE 2023

PRANZO SOCIALE

Il consueto pranzo di fine anno e occasione importante per presentare il nuovo libretto gite per il 2024

10 DICEMBRE 2023

MONTE FAETA DA PASSO DANTE

Raduno ore 8.00 Parcheggio della Badia a Camaiore e con mezzi propri fino a S. Giuliano Terme. Da S. Giuliano si raggiunge rapidamente il Passo Dante mt212 poi il passo della conserva mt 558 ed il monte Faeta mt 830 il ritorno sullo stesso sentiero.

Difficoltà: E Dislivello mt 650

Distanza km 8 Ore di cammino 6.

Pranzo al sacco.

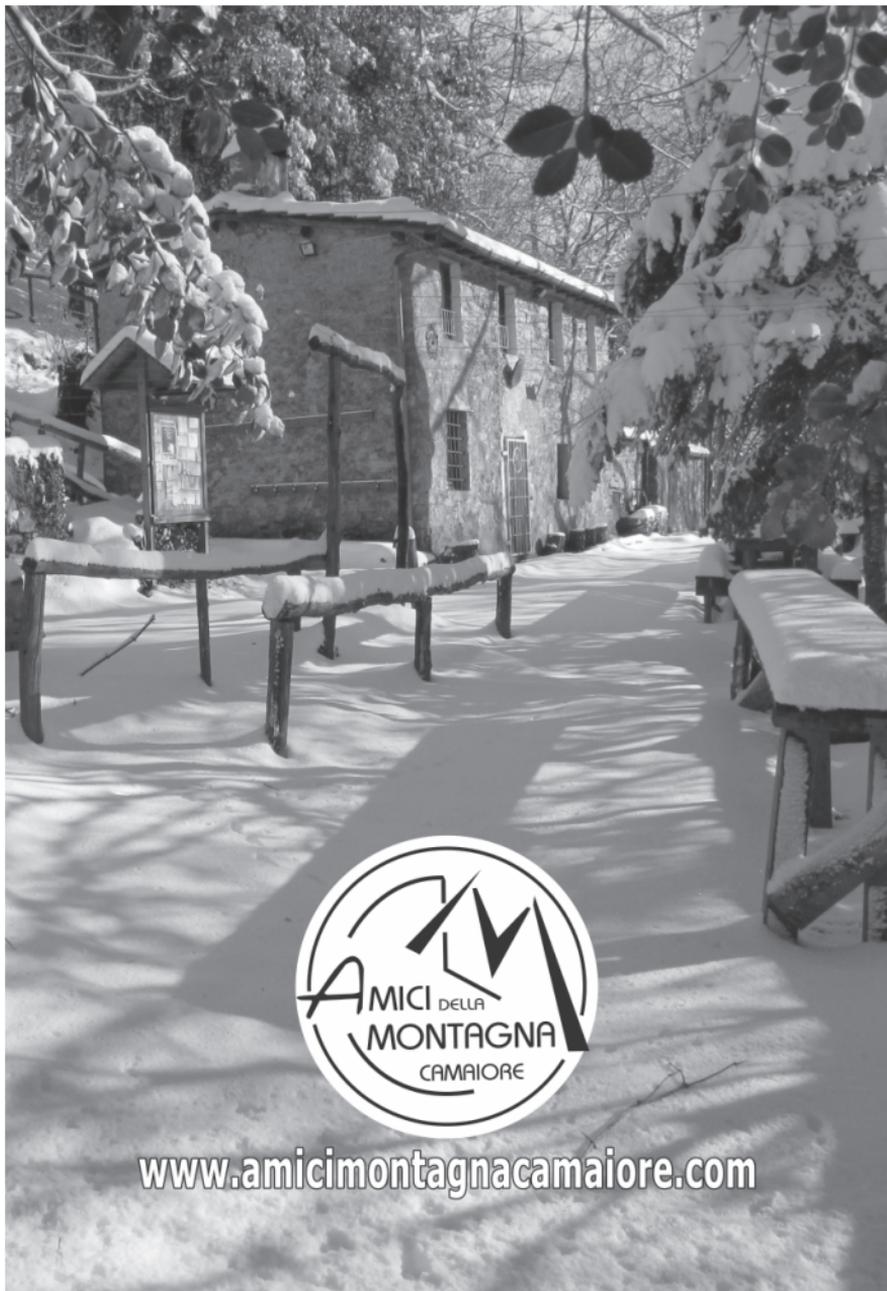
Capogita: Giorgio Pierotti 349 6826578

17 DICEMBRE 2023

FESTA DELLA MONTAGNA

ALLA BAITA "PAOLI-BARSI"

Ultima festa alla nostra Baita per scambiarci i tradizionali auguri di Natale e, come al solito, fare un po' di festa e di bilanci di un anno di escursioni che si avvia alla sua naturale conclusione.



www.amicimontagnacamaiole.com

PER I SOCI E NON... SI RICORDA CHE:

La Baita Paoli-Barsi al Col della Poraglia è a disposizione di tutti i gruppi simili al nostro, alle classi delle scuole o dei gruppi parrocchiali che ne faranno richiesta. Chi vuole usufruirne può richiedere la chiave al Consiglio Direttivo il giovedì sera presso la Sede Sociale, in occasione della riunione settimanale. Oppure utilizzare il nostro sito internet nella parte riguardante le prenotazioni Baita. Naturalmente la conferma deve essere data dal Consiglio.

PERNOTTAMENTO

Si ricorda che la spesa per il pernottamento è di € 10,00 per i Soci e di € 15,00 per i non soci. I ragazzi al disotto dei 10 anni di età sono esentati dal pagamento della quota. Per i ragazzi dai 10 ai 18 anni si applica una riduzione del 50% sulla quota. Tutti i Soci hanno diritto di usufruire della Baita, i non Soci solo se accompagnati da Soci. Per essere valida la prenotazione deve essere fatta da un Socio, chi non lo è deve associarsi. Si raccomanda a tutti il rispetto del regolamento della Baita e dell'Ambiente. Nel caso che un socio voglia prenotare la Baita senza pernottamento la Spesa è di € 5.00 per tutti Soci e non, più gli eventuali consumi.

PER UN FINE ANNO SPECIALE

L'eventuale prenotazione viene confermata nel primo Consiglio Direttivo del mese di Ottobre. Se in questa data esistono più prenotazioni l'assegnatario verrà estratto a sorte. Dopo tale data la Baita 'Paoli-Barsi' viene assegnata al primo richiedente. Si precisa inoltre che l'assegnatario dovrà versare all'atto del sorteggio, un acconto € 100,00. La quota minima per il 31-12 è di € 100,00. Se la quota degli occupanti supera detto limite si applicano le tariffe normali. I giorni precedenti e successivi avranno il costo previsto per i pernottamenti normali.

Per associarsi potete rivolgervi alla nostra Sede oppure in via telematica richiederci i moduli relativi ed inviarci il relativo pagamento tramite Bonifico Bancario di cui trovate gli estremi in prima pagina.



Per ulteriori informazioni
potete rivolgervi a:



Rodolfo Rossi Tel. 328 8399375

sede: Via Badia, 40 - 55041 Camaiore (LU)



SLPHOTO

Rossano

Pasticceria Cioccolateria Caffetteria

Camaione



Via dello Stadio, 39 - Camaione (LU)
Tel. 0584 984422 - 347 9059318
pasticceriarossano93@gmail.com



la capinera viaggi

Vivere senza confini...

**Con oltre 30 anni di attività ininterrotta,
portiamo la nostra esperienza al servizio
delle tue vacanze e dei tuoi viaggi.
Viaggi di individuali, di gruppo, viaggi di nozze,
di laurea, crociere, week-end, Business Travel,
cammini e viaggi esperenziali:
tutto questo e molto altro insieme a noi!**

Contattaci per un appuntamento o chiedi un
preventivo a: info@lacapineraviaggi.it

www.lacapineraviaggi.it

*La Capinera Viaggi srl è socio ordinario del
FONDO VACANZE FELICI SCARL
a tutela del consumatore ed appartiene al prestigioso
network GATTINONI MONDO DI VACANZE.*

la capinera viaggi

VIA AURELIA, 129 - TORRE DEL LAGO PUCCINI
TEL. **0584 350333** - info@lacapineraviaggi.it