

*Club Alpino Italiano*

# *Al Bus dla Jacma*

*Notizie dalla sezione*



*N° 4 Anno II° Dicembre 2003*

*Notiziario e programma attività della Sezione Alto Appennino Bolognese di Porretta Terme*



## QUALCOSA DI IMPORTANTE

*Domenica nove novembre 2003 ci siamo ritrovati in tanti, al ristorante  
“Le Roncole “ di Gaggio, per festeggiare i venticinque anni di vita del nostro sodalizio,  
ma non solo.*

*È stato un importante momento aggregativo e di rivalutazione  
sull'importanza e la vivacità mai spenta del gruppo.*

*Ogni traguardo raggiunto non deve essere fine a se stesso, ma l'inizio,  
o meglio la continuazione, di un cammino che non ha traguardi, semmai obiettivi.  
Questi sì, e s'intendono gli obiettivi, devono essere sempre in primo piano e mai sott'intesi,  
col rischio di essere poi dimenticati.*

*Forse il CAI, a detta di alcuni, come associazione sta mutando,  
afferriamo che non è e non può essere statico e il cambiamento non deve essere visto in negativo, ma anzi,  
come elemento positivo di continua crescita e  
d'attenzione costante in risposta ai cambiamenti che caratterizzano il nostro vivere.  
Il naturale ricambio generazionale all'interno delle associazioni di volontariato come nelle realtà produttive,  
è una situazione che ciclicamente si presenta;  
nella nostra Sezione questo processo ha avuto un salto improvviso, legato alle vicissitudini personali che  
hanno visto suo malgrado coinvolto il nostro Presidente.*

*Ci piace chiamarlo così nonostante abbia rassegnato le dimissioni, e di conseguenza il consiglio ha indetto  
elezioni anticipate per cercare nell'assemblea dei soci, il riscontro  
e la comunanza d'intenti per andare avanti nella strada già ben delineata.*

*Un cambiamento ci sarà, il risultato delle elezioni darà la risposta,  
non sarà sicuramente uno sconvolgimento perché il consiglio uscente si è candidato per l'ottanta per cento  
garantendo così una continuità di persone, ma è chiaro che il nuovo consiglio s'impegnerà a rispondere in  
modo preciso al mandato*

*che tacitamente l'associazione CAI ha sottoscritto con tutti, soci e non soci,  
e in altre parole quello di essere, attraverso i suoi iscritti, vigile tutore di quel bene  
che è il nostro ambiente, sia esso montano, di pianura o costiero,  
monitorando i mutamenti che possono intervenire,  
rilevando emergenze e segnalando situazioni potenzialmente pericolose.*

*Tra i soci ce ne sono alcuni che hanno preso questo mandato molto sul serio, dedicando tempo e risorse  
economiche personali alla conoscenza del territorio, all'individuazione di situazioni di potenziale pericolo per  
l'incolumità dei frequentatori l'ambiente montano;  
si addestrano per intervenire, e intervengono qualora se ne presentasse la necessità,  
per soccorrere e aiutare chiunque, nell'affrontare l'ambiente montano,  
si venga a trovare in seria difficoltà.*

*Sono i volontari del Soccorso Alpino della Stazione del Corno alle Scale ai quali va riconosciuto uno spirito  
che è un valore aggiunto indispensabile alla vita  
della nostra Sezione ma, è una certezza, del CAI Nazionale.*

***Buon Natale e Felice Anno Nuovo a tutti***



*Badolo 1990, corso di avvicinamento alla montagna. Foto di Stefano Donini.*



## *Club Alpino Italiano* *Al Bus dla Jacma*

*Anno II° Dicembre 2003 N° 4*

Periodico di notizie, cultura e tecnica della  
montagna della Sezione  
Alto Appennino Bolognese  
di  
Porretta Terme

gratuito per i Soci CAI della Sezione

### **Sezione Alto Appennino Bolognese**

Via Mazzini, 206 - Porretta Terme  
(BO)

Casella post. 31  
tel. e fax 053421541

Sito webb

<http://caiaab.hipermart.net>

[e-mail. caiaab@libero.it](mailto:e-mail.caiaab@libero.it) -

[caiporrettaterme@libero.it](mailto:caiporrettaterme@libero.it)

La sede sociale è aperta il giovedì sera  
dalle 20,30 alle 22,30

#### *Coordinatori pubblicazione*

Stefano Donini - Giuseppe Fanti

Aldo Fantini - Antonella Lizzani

Fernando Neri - Flavio Rondelli

Stampa: Tipografia FERRI s.n.c. Vergato (BO)

## **SOMMARIO**

---

*La posta* pag. 6

*Escursionismo in mountain-bike*  
*di Stefano Donini* pag. 7

*Consigli per una corretta alimentazione in*  
*montagna a cura del Dott.*  
*Giovanni Antonio Checchia* pag. 10

*Trekking sulle Pale di San Martino*  
*di Roberto Pupilli* pag. 15

*Cronaca*  
*Venticinquennale del gruppo* pag. 18

*Programma attività 2004* pag. 19

*Trekking col treno 2004*  
*programma* pag. 30

*Tesseramento 2004* pag. 33

*Numeri utili* pag. 34

---

Gli articoli firmati impegnano solo gli autori. I coordinatori della pubblicazione si riservano di apportare agli articoli le modifiche che riterranno opportune senza alterare il senso del testo.

---

Ricordiamo a tutti i soci che è intenzione uscire a giugno 2004 col n° 5 del notiziario: a tal proposito invitiamo tutti a collaborare inviando materiale, sia fotografico che scritto, notizie, critiche e tutto quanto possa contribuire ad arricchire la pubblicazione.

**NB. Tutto il materiale dovrà essere inviato entro il 30 aprile 2004.**

---

*In copertina:*

*25 agosto 1999, ore 8 del mattino, ultimi metri prima della vetta del Monte Bianco. Foto di Stefano Donini.*



# La Posta



Riceviamo il dieci novembre 2003 questa lettera dal nostro Giuseppe Fanti che, lasciando la carica di presidente della Sezione, ci rassicura tutti sul suo impegno futuro.

*Un arrivederci, non un addio*

*Cari Soci,*

*come avete appreso dalla lettera che vi è stata inviata dal Vicepresidente Stefano Donini, che da Giugno 2003 ha retto egregiamente la Sezione assieme ad un efficiente gruppo di Consiglieri e Soci, mi sono dimesso dalla carica di Presidente per motivi personali legati alla morte di mia moglie. Sono fatti e motivazioni profonde non sempre pienamente comprensibili per tutti ma che segnano la vita per sempre.*

*Ciò non significa però che abbandoni la Sezione*

*Non dimenticate che, assieme a Renzo Zagnoni, 25 anni fa fondammo il gruppo e poi ho avuto una parte non credo secondaria nella costituzione della Sezione stessa.*

*Alle prossime elezioni ovviamente **non mi ripresenterò come candidato e nessuno di voi mi voti perché sarebbe un voto assolutamente disperso.** Sappiate che a norma dello Statuto sezioneale resterò di diritto nel Consiglio come membro con voto consultivo in qualità di ex Presidente e come, d'altra parte, lo è già da tempo Leonardo Gualandi.*

*Darò certamente tutto l'apporto e l'aiuto possibili al nuovo Consiglio ed al nuovo Presidente ed inoltre sarò sempre a disposizione di ognuno di voi.*

*Sulla falsariga di un noto detto popolare vi assicuro che sicuramente appartengo ad una di quelle specie di erbe (forse non proprio del tutto) cattive che hanno comunque la caratteristica di non morire mai.*

*In chiusura mi sento in dovere di fare anche un invito a tutti voi.*

*Con le elezioni di Gennaio emergerà un nuovo Consiglio che esprimerà anche un nuovo Presidente che potrà essere personalmente più o meno vicino alle vostre idee. Chiunque venga eletto, dato che sarà frutto di una consultazione democratica che rispetterà il volere dell'Associazione tutti abbiamo il dovere di collaborare senza alcun pregiudizio.*

*Vi assicuro che chiunque si dichiari disponibile a lavorare in Consiglio e ancor più a ricoprire la carica di Presidente va ringraziato non una ma mille volte e sostenuto con ogni mezzo possibile perché nelle Sezioni c'è veramente molto da fare con grande impegno di tempo e con grandi responsabilità.*

*Un abbraccio a tutti.*

*Buone Feste di Fine Anno.*

*Un augurio di cuore ai "Successori" nella non facile gestione della Sezione.*



## ESCURSIONISMO IN MOUNTAINBIKE



Testo e foto  
di  
STEFANO DONINI

Una forma nuova di escursionismo sta prendendo piede, quello che utilizza le bici da montagna, una volta dette rampichini e ora, utilizzando un termine inglese ma internazionalmente riconosciuto, chiamate mountainbike, abbreviando mtb. Già nel 1995, il 30 aprile, era stata inserita nel programma annuale delle gite e attività della Sezione, la prima uscita a mia memoria con le mtb all'isola d'Elba. La gita era organizzata da Alessandro Fraticelli ed Alfredo Evangelisti. Non ricordo nel dettaglio come andò la gita, allora non praticavo questo genere d'attività, ma mi è stato riferito che il tempo fu decisamente inclemente; a tal proposito invito gli organizzatori di allora a dare notizie che potrebbero trovare spazio nel prossimo numero del notiziario.

Passati alcuni anni, più esattamente nel maggio del 2000, io e Daniele Gualandi abbiamo pensato di riproporre un'uscita con le mtb e scegliemmo come meta nuovamente l'Isola d'Elba.

Nell'individuare i percorsi trovammo utile servirci della carta dei sentieri del CAI e, per completare il programma, utilizzammo le informazioni pubblicate su riviste specializzate nel settore. Noi non ne eravamo a conoscenza ma l'Elba era ed è tuttora meta classica per competizioni internazionali per gli amanti delle mtb, quindi trovammo una grande quantità di indicazioni.

Alla gita parteciparono in quindici appassionati che, partendo da Marina di Campo dove alloggiavamo in albergo, in due giorni molto intensi percorsero un centinaio di chilometri su splendide strade sterrate, sentieri e, a volte, anche con la bici in spalla, in ardui passaggi dove i tentativi di esplorazione ci avevano portati. Le escoriazioni provocate dai rovi e le ammacature dalle pietre, sono state assorbite e dimenticate con facilità grazie alla bellezza dei luoghi che solamente con le bici o a piedi si possono raggiungere.

Io, durante quei due giorni, ho notato che la maggior parte dei percorsi da noi fatti, altro non erano che sentieri CAI, a dire il vero segnati non

troppo bene, ma comunque percorribili. Mi sono detto: “quei cinque chilometri che da Laconella portano sul monte Tambone in bici sono stati duri ma in poco tempo anche superati. A piedi, invece, sono certo che avrebbero richiesto più uno sforzo mentale che fisico per il raggiungimento dell'obiettivo perché, nonostante la bellezza del panorama, il tempo di percorrenza sarebbe stato più che raddoppiato”.

Allora questa forma di andar per sentieri può rientrare a pieno titolo nell'escursionismo, infatti non vi è uno strumento alternativo alla forza muscolare che ti permette di procedere, per intenderci né motore o animale, ma solamente un mezzo più o meno sofisticato tecnologicamente che permette di percorrere distanze anche considerevoli in un tempo ragionevole.

Dal duemila, tutti gli anni, il calendario delle nostre attività ha sempre presentato una o più escursioni dedicate agli appassionati di mtb; il successo notevole ha stimolato gli organizzatori ad individuare nuove mete anche se, a grande richiesta, l'uscita all'Isola d'Elba è stata proposta tre volte e, nell'ultima edizione organizzata in collaborazione col gruppo “Bikes 2000” di Gaggio Montano, vi hanno partecipato ben trentuno ciclisti.

Altre mete sono state proposte e sempre con notevole risultato sia di partecipanti che d'interesse per i percorsi scelti. Siamo stati all'Argentario, nel parco delle Foreste Casentinesi, sull'altopiano di Folgaria, Luserna e Lavarone, in quest'ultima per percorrere una classica internazionale del circuito riservato alle mtb, la “100 chilometri dei Forti”, che, grazie ad un percorso splendidamente tracciato e valorizzato, ci ha permesso di compiere un bellissimo giro lungo le fortificazioni austro-ungariche della Grande Guerra.

A Folgaria abbiamo trovato il percorso, come ho già detto, splendidamente segnato e documentato in varie pubblicazioni, ma non sempre è così, anzi, spesso è necessario procedere per tentativi per trovare un percorso fattibile e, questo per dare una



*Elba 2003. Foto di Stefano Donini*

nota di merito ai responsabili alla sentieristica e alla segnatura dei sentieri della nostra Sezione, non sempre s'incontra la necessaria segnaletica bianco rossa come sui sentieri di nostra competenza, e quindi cadere in errore è tremendamente facile e faticoso da recuperare. Va detto anche che la maggior parte dei sentieri sono stati pensati nella segnaletica per essere percorsi a piedi, quindi, a volte, a causa della velocità nel procedere con la bicicletta è facile perdere una segnalazione, sbagliare ad un bivio, intenti come si è a controllare dove si mettono le ruote, particolarmente in discesa.

Il nostro territorio si presta in modo splendido ad essere percorso con le mtb, in particolare tutti i sentieri a bassa quota che risultano essere percorribili praticamente tutto l'anno. Sta poi negli escursionisti la scelta dei percorsi e la presa di coscienza delle difficoltà che la propria esperienza e il proprio allenamento permettono di superare. Certo è che a volte qualcuno esagera, per spirito di eccessiva "sfida" o, più semplicemente, per inesperienza andando a cercare itinerari che non sono praticabili alle mtb.

È successo che due escursionisti e le rispettive bici, abbiano tentato di salire al Corno alle Scale partendo da Segavecchia percorrendo il sentiero del "Poggio di Mezzo". Per fare questo i due in questione, oltre che inesperti, dovevano trovarsi anche in una sorta di stato confusionale perché, per chi non lo sapesse, all'inizio del sentiero al ponte sopra la Segavecchia, basta alzare lo sguardo e si vede uno splendido scorcio panoramico sulla parete est del Corno alle Scale e sull'uscita del sentiero in questione, 1010 m di dislivello in poco più di tre chilometri, che incombe e non lascia alcun dubbio sulla possibilità o meno di salirvi in bici se non caricandosela sulle spalle. È stato necessario l'intervento dell'elicottero del Soccorso Alpino per recuperare i due che, stremati dalla fatica, avevano abbandonato le bici stanchi di trascinarle lungo il ripido sentiero.

Questo caso estremo sta decisamente sopra il confine ideale tra i percorsi che si possono fare e quelli sconsigliati o impossibili alle bici; in mezzo ci sta tanto buon senso, esperienza e capacità di scegliere come muoversi senza mettere in diffi-



coltà o in pericolo la propria incolumità e quella di coloro che si prestano volontariamente per venire in aiuto.

Ma torniamo al piacere di esplorare con le mtb: ci sono tantissimi itinerari che possono permettere a volenterosi esploratori, di compiere vere e proprie traversate appenniniche.

Il 2 giugno, un piccolo gruppo è partito da Silla e, percorrendo solamente pochi chilometri su strade asfaltate, ha raggiunto la piazza del Duomo di Prato. Io c'ero, è stata una splendida cavalcata di 78 chilometri lungo magnifici crinali e attraversando luoghi dai nomi fascinosi e ricchi di storia, fino alla ripida discesa che in breve ti precipita in centro alla città di Prato. È stata un'esperienza fantastica che, anche se fuori programma, ripeteremo l'anno prossimo.

Mi è giunta notizia che due amici, di cui uno anche nostro socio, conosciuto come "Lillo", abbiano compiuto in due giorni la traversata da

Gaggio a Firenze; anche in questo caso hanno cercato di percorrere meno strada asfaltata possibile. Deve essere stata un'esperienza affascinante. "Lillo", il suo nome è Gian Virgilio Lenzi ed è di Gaggio, non è nuovo ad esperienze simili. È facile incontrarlo, solo o in compagnia, sia al Corno alle Scale, magari sulle piste innevate da sci, come in riva al Tirreno dalle parti di Viareggio dove è arrivato traversando prima gli Appennini, poi le Apuane, oppure sulla copertina di una rivista che si occupa di mtb come vincitore, è successo alcuni anni fa, di un raid svoltosi nel deserto libico. Bravo Lillo dico, ma bravi tutti coloro che cercano di trovare la propria dimensione di vicinanza con la natura e con se stessi percorrendo in bici i sentieri CAI.



*Alla Cascina di Spedaletto il 2 giugno 2003. Foto di Stefano Donini.*





# CONSIGLI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE IN MONTAGNA

a cura di

GIOVANNI ANTONIO CHECCHIA

Medico del Soccorso Alpino,

Socio della Società Italiana di Medicina di Montagna (SIMM)



Cosa devono mangiare gli escursionisti?

Esiste un'alimentazione che permetta di sopportare la fatica, combattere il raffreddamento ed evitare la debolezza?

Esiste insomma un'alimentazione specifica per chi va in montagna, per compensare il dispendio energetico della marcia e della scalata?

Gli interrogativi più frequenti in rapporto alla nutrizione in montagna sono tanti e spesso le risposte fornite sono fuorvianti o fondate su credenze e affermazioni pseudo-scientifiche.

In escursione, a dire il vero, si mangia proprio di tutto. Anzi bisogna proprio dire che più un periodo in montagna è destinato a protrarsi, più la nostra alimentazione dovrebbe assomigliare a quella che adottiamo a casa, fatte le dovute proporzioni con le quantità, che vanno senz'altro modificate in ragione dello sforzo. Certamente bisogna anche tenere conto che alcune tipologie di alimenti vanno preferite in ragione della loro migliore "fruibilità", sia in termini di caratteristiche alimentari che in termini di possibilità di trasporto e di conservazione.

Per meglio analizzare, anche in termini "pratici", queste problematiche, andiamo dapprima ad analizzare le linee guida della commissione medica UIAA sulla alimentazione in montagna. Anche se

risalgono al 1994, rimangono ancora in vigore e ci possono servire da guida per un commento e per una integrazione.

## *Linee Guida Commissione Medica UIAA NUTRIZIONE NELLE ATTIVITA' DI MONTAGNA 1994*

*Andare in montagna nelle sue varie modalità è, da un punto di vista fisico, uno sport di alto impegno fisico. Difficilmente vi sono altri sport che richiedano uno sforzo fisico simile all'andare in montagna.*

### *Che cosa è la forma fisica?*

*La forma fisica è solo una componente delle prestazioni di colui che pratica attività in montagna, ma è certamente decisiva. Andare in montagna in sicurezza richiede una appropriata forma fisica, che può essere acquisita soltanto con un allenamento specifico.*

*Nota: Chi pratica attività in montagna eseguendo un esercizio fisico sufficiente ed appropriato, mangiando e bevendo regolarmente, scegliendo la strategia appropriata per non surriscaldare il suo "motore", può camminare o scalare per ore senza affaticarsi precocemente.*



Numerose persone che vanno in montagna credono erroneamente di poter surrogare la loro scarsa preparazione fisica assumendo i cosiddetti integratori sportivi, le bevande “energetiche” o anche farmaci. Tutto questo non funziona, perché l'alimentazione aumenta il livello delle riserve energetiche ed in nessun caso aumenta il livello individuale di rendimento ottenuto dalla forma fisica.

**Nota: Una insufficiente forma fisica non può essere compensata da particolari “integratori” dietetici sportivi. La nutrizione non sofferisce alla forma fisica.**

La fame e la sete sono spie non affidabili (delle nostre esigenze nutrizionali NdT) specialmente per i soggetti sovraffaticati e non allenati. Ad altitudini elevate ed estreme una pericolosa perdita di appetito è usuale.

**Nota: Quando vai in montagna non mangiare o bere per placare la fame e la sete, ma per mantenere un soddisfacente grado di rendimento!**

Le necessità energetiche per andare in montagna e per scalare, stimate sulla media per un adulto, variano da 6 Kcal/kg/h senza zaino, fino a 9 Kcal/kg/h con uno zaino di 20 Kg.

## Quali nutrienti sono importanti?

### Carboidrati (o zuccheri)

Rappresentati soprattutto dai farinacei, patate, frutta, verdura, zuccheri, uova, pasta, biscotti, cioccolata, etc., costituiscono la sorgente più importante di supporto energetico per le attività in montagna. L'apporto energetico fornito da questi cibi è disponibile circa tre volte più rapidamente e con minor richiesta di ossigeno in rapporto all'energia fornita dai lipidi. Circa la metà dei cibi assunti dovrebbe essere costituita da carboidrati e andrebbero assunti circa ogni due ore per mantenere le performances.

### Lipidi (o grassi)

Costituiscono un componente nutrizionale importante, ma sono, comunque, meno efficaci come fornitori di energia. La percentuale di apporto calorico dai lipidi non deve eccedere il 30-35 %.

### Proteine

Presenti soprattutto nella carne, uova, latte, formaggio, alcune verdure, alcuni frutti ecc. sono anch'esse importanti per performance in montagna. Le proteine animali e vegetali dovrebbero essere equamente distribuite.

La percentuale di apporto calorico dalle proteine deve esse-

re del 10-12%.

### Vitamine

Rappresentano sostanze essenziali con compiti di regolazione e di protezione e dovrebbero essere assunte insieme con i cibi freschi. Cosicché un regolare apporto vitaminico con tavolette multivitaminiche è necessario solamente quando si assume una alimentazione non bilanciata, con cibi poveri in vitamine, per periodi superiori a varie settimane (ad esempio durante le spedizioni).

### Acqua

Svolge molte importanti funzioni per l'organismo che pratica sport: è un costituente del nostro corpo e serve come sostanza solvente, mezzo di trasporto e termo-regolatore.

**Nota: La traspirazione e la respirazione profonda in altitudini alte e fredde può causare la perdita di 2 litri di acqua all'ora, che deve essere rimpiazzata, altrimenti si produce un eccessivo aumento di densità del sangue (inspissatio sanguinis, con notevoli problemi alla circolazione NdT).**

L'acqua è persa attraverso l'urina, le feci, la traspirazione e la respirazione, ma anche attraverso la diarrea (fino a 8 litri al giorno) ed attraverso il vomito, in caso di severa malattia da altitudine (mal di montagna NdT).

Ogni perdita di liquidi porta alla inspissatio sanguinis e deve essere quindi evitata il più possibile. In caso contrario, chi pratica attività di montagna corre rischi importanti: rapido affaticamento, precoce spossatezza, congelamenti, trombosi vascolare, tromboembolia, calcolosi renale.

### Sali minerali

Sono particolarmente importanti come costituenti strutturali per le ossa, i denti, gli ormoni, gli enzimi, l'emoglobina e le cellule, e, disciolti nei liquidi corporei (sotto forma di “elettroliti”), provvedono ad importanti compiti biochimici. Acqua ed elettroliti vanno sempre considerati insieme.

**Nota: L'apporto regolare di sali minerali è di grande importanza per chi va in montagna. Comunque non è necessario mangiare o bere integratori di sali minerali (ad esempio compresse o bevande a base di sali minerali). In effetti una dieta normale, ben bilanciata contiene tali sali minerali in quantità sufficiente.**

### Fibre alimentari ed esaltatori di sapore:

Le fibre sono di grande importanza per una corretta digestione. Gli esaltatori di sapore stimolano l'appetito che



*Salendo verso il Lago Scaffaiolo. Foto di Antonella Lizzani.*

*spesso è ridotto rispetto alle necessità: ad alte altitudini il sapore dei cibi può cambiare o anche alterarsi.*

**Nota: Dopo una giornata dispendiosa con abbondante perdita di liquidi per perspirazione, la completa reidratazione, così come il ripristino delle scorte di carboidrati, può richiedere più di 24-36 ore!**

### *Corrette strategie alimentari nelle attività di montagna*

1. *Preparate la dieta per la vostra escursione in modo il più variato e fantasioso possibile.*
2. *Non mangiate cibi concentrati o rigorosamente di un solo tipo (ad esempio solo vegetariani). Assumente la vostra dieta normale con una prevalenza di carboidrati complessi.*
3. *Prima dell'escursione assumete una colazione leggera e molti liquidi.*
4. *Durante l'escursione cercate di fare piccole soste almeno ogni due ore e di mangiare e bere durante le soste. Non assumere alcool.*
5. *Subito dopo l'escursione assumete uno spuntino leggero, bevete molto.*

6. *Il pasto più importante della giornata deve essere consumato circa un'ora dopo l'escursione: cercate di avere un pasto sostanzioso e di bere molto.*

*La Commissione Medica dell'ULAA non riconosce alcun particolare valore energetico a prodotti come vitamine, L-carnitina, oligoelementi, tavolette di glucosio, germe di grano, miele, polline d'api, semi di girasole o bevande arricchite in sali minerali e non raccomanda l'uso dell'alcool come apporto calorico, rilassamento muscolare, per riscaldarsi o come aiuto energetico.*

Cosa possiamo dire ad integrazione e commento di queste Linee Guida?

Occorre dire che l'alimentazione in montagna ha perso, grazie all'apporto della moderna dietologia, della medicina e fisiologia applicata allo sport e dell'esperienza quotidiana, il suo empirismo iniziale, per assumere attualmente caratteristiche ben definite.

Una corretta impostazione del problema alimentazione in montagna deve prendere in considerazione due aspetti interdipendenti. Dapprima



analizzeremo le necessità alimentari della attività escursionistica in montagna sia essa di una sola giornata, sia che si tratti di un trekking prolungato; successivamente valuteremo quali sono gli alimenti facilmente disponibili che possono soddisfare queste necessità. Il *consumo calorico* per un'attività alpinistica e escursionistica di media difficoltà si aggira intorno alle 4000 Kcalorie al giorno, che rappresenta circa il doppio delle necessità medie di una persona adulta con un'attività sedentaria (2000-2500 Kcal/giorno). Ovviamente tale fabbisogno energetico può inoltre variare anche considerevolmente se l'escursione avviene su terreno pianeggiante (4-6 Kcal/Kg/h) o se avviene in salita ripida con trasporto di bagagli pesanti (fino a 9-12 Kcal/Kg/h, con uno zaino di oltre 20 kg). Il nostro *fabbisogno energetico* viene soddisfatto dalla corretta combinazione di *zuccheri* (detti anche *glucidi* o *carboidrati*), *grassi* (o *lipidi*) e *proteine* (alimenti detti *protidi*). Ad essi vanno aggiunti l'acqua, i sali minerali, le vitamine e altri elementi che, pur non producendo energia, sono fondamentali per le necessità metaboliche del nostro organismo. La loro importanza dietologica si è sempre più evidenziata, e forse anche un po' enfatizzata, negli ultimi anni. Come per tutti gli *sport di resistenza*, la principale fonte di energia per l'organismo è rappresentata dagli *zuccheri* o *carboidrati* (pasta, pane, riso, legumi, patate, ecc.), le cui riserve sono normalmente contenute nel fegato e nei muscoli ed il cui esaurimento avviene abbastanza presto, dopo circa un'ora e mezzo di attività fisica. I carboidrati più vantaggiosi per l'escursionista sono rappresentati dai farinacei e dalla frutta, sia fresca che secca. Si tratta, infatti, di alimenti che hanno un assorbimento abbastanza lento e in tal modo assicurano un apporto energetico protratto nel tempo. I *grassi* rappresentano la maggiore riserva di energia dell'organismo (tessuto adiposo) che ricorre ad essi in caso di esaurimento dei carboidrati. I grassi hanno un potere calorico pressoché doppio rispetto ai carboidrati, ma buona parte dell'energia prodotta si perde sotto forma di calore. Questo può essere un vantaggio nei climi freddi, ed in effetti i grassi hanno sempre rappresentato la base dell'alimentazione dei paesi nordici. D'altra parte, per essere correttamente utilizzati, essi hanno bisogno di una quantità di ossigeno doppia rispetto ai carboidrati, ed in alta quota, in ca-

renza di ossigeno, possono quindi risultare svantaggiosi e anche difficilmente digeribili.

Nel caso di sforzi prolungati (per molti giorni), con consumi calorici molto elevati, l'apporto dei grassi di riserva contribuisce a coprire il fabbisogno energetico. In effetti non si può andare oltre un apporto calorico esterno giornaliero superiore alle 6000 kcal/giorno per la difficoltà di assorbimento da parte dell'apparato digerente (e questo vale soprattutto nel caso dei glucidi).

Le *proteine*, meno importanti per la resa energetica, sono necessarie per l'apporto di aminoacidi essenziali e l'importanza di un adeguato apporto proteico è maggiore nel caso di sforzi fisici protratti per lunghi periodi.

Ma è specialmente nel periodo di preparazione e di allenamento, che diventa essenziale un adeguato apporto proteico, proprio a scopo strutturale, per l'accrescimento ed il trofismo delle fibre muscolari.

Un'adeguata alimentazione dovrebbe quindi privilegiare l'apporto di carboidrati secondo lo schema sotto riportato:

- **Glucidi** = 55% dell'apporto calorico totale (4 Kcal/gr)
- **Lipidi** = 30% dell'apporto calorico totale (9 Kcal/gr)
- **Protidi** = 15% dell'apporto calorico totale (4 Kcal/gr)

Dopo queste considerazioni iniziali, andiamo a vedere però quali alimenti sono i più adatti per una alimentazione in montagna. Per escursioni di un giorno l'importanza dell'alimentazione è certamente minore. Ciò nonostante è utile avere un'idea di come preparare una corretta razione alimentare giornaliera. Come realizzare una razione giornaliera equilibrata; cerchiamo di ricapitolare. In condizioni medie, per una salita di 5 ore, la perdita calorica media stimata è di circa  $5 \times 500$  kcal/h = 2500 kcal. Per calcolare il consumo energetico, bisogna aggiungere la perdita dovuta all'attività giornaliera restante compreso il cosiddetto metabolismo basale (cioè la quantità di calorie necessarie alle attività metaboliche di base dell'organismo), circa 2400 kcal che vanno ugualmente compensate.

Nel caso di un'escursione di una giornata, le 4900 kcal perse saranno compensate la sera o il giorno



successivo da un'alimentazione più abbondante, privilegiante l'apporto glucidico.

#### Questo fabbisogno calorico va così distribuito.

- 55% di carboidrati corrispondente a circa 2600 kcal e siccome un grammo di glucidi libera 4 Kcalorie, avrete bisogno di circa 650 g di carboidrati.
- 15% di proteine, corrispondenti a circa 730 kcal e siccome un grammo di proteine libera 4 Kcalorie, voi avrete bisogno di 180 g di proteine.
- 30% di lipidi, corrispondente a 1450 kcal e siccome un grammo di grassi libera 9 Kcalorie avrete bisogno di 160 g di grassi.

Quindi, con l'aiuto delle tabelle sugli imballaggi dei prodotti alimentari, voi potrete calcolare la ripartizione dei glucidi, lipidi e protidi dei differenti alimenti, ottenendo la vostra razione giornaliera. E' importante considerare che la cosiddetta razione giornaliera non va consumata tutta durante le cinque ore della escursione, anche perché questo provocherebbe delle difficoltà di digestione, ma va ripartita durante la giornata ed eventualmente anche nel corso della giornata successiva. Particolare attenzione va data alla digeribilità dei cibi: alcuni cibi, anche se ad elevato potere calorico, possono risultare difficili da digerire. Ogni escursionista, quindi, dovrà mantenere il giusto equilibrio tra quello che è lo scopo dell'alimentazione in montagna, cioè il mantenimento della propria efficienza fisica, e il soddisfacimento dei propri gusti, scegliendo cibi che risultino piacevoli e appetibili.

Durante una escursione si perdono molti *liquidi* attraverso la sudorazione (fino a 1,5 - 2 litri all'ora). A questo vanno aggiunte le perdite attraverso la respirazione (che ovviamente aumenta con lo sforzo o con l'alta quota) e l'aumento della traspirazione insensibile dovuto al vento o al ridotto tasso di umidità. Insieme all'acqua, con il sudore si perde una notevole quantità di sali minerali, in particolare sodio, potassio, cloro e magnesio che devono essere reintegrati con i cibi, prevalentemente frutta e verdura. In talune circostanze (soprattutto in caso di trekking prolungato) è necessario ricorrere ai co-

siddetti *integratori salini* che aiutano a raggiungere rapidamente lo stato di equilibrio. Questo non sembrerebbe necessario in caso di una escursione di una sola giornata (*si vedano le Linee Guida UIAA*), anche se ultimamente sono stati riportati interessanti dati di un positivo effetto sulla performance fisica ottenuto con l'integrazione salina a base di *sali di citrato di potassio e magnesio*. Non va inoltre dimenticato che la frutta secca oltre che di zuccheri (fruttosio) è molto ricca anche di sali minerali (potassio, magnesio, sodio), per cui si riesce ad ottenere contemporaneamente un buon apporto calorico ed una corretta integrazione salina.

#### **Alcuni consigli pratici conclusivi**

1. Cibi e bevande hanno un peso non indifferente nello zaino. Scegliete accuratamente gli alimenti, oltre che per l'appetibilità e la digeribilità, anche per il loro peso.
2. Distribuite le pause "alimentari" durante l'escursione in modo regolare: l'ideale è costituito da piccoli spuntini (pane, biscotti, frutta secca, qualche sorsata d'acqua, ecc.) ogni ora e mezzo - due ore.
3. Fate uso moderato di reintegratori salini in compresse. Non affidatevi unicamente ad essi, ma utilizzate anche i prodotti più naturali (frutta secca, biscotti, pane).
4. Ricordatevi di un'adeguata idratazione. Anche la stanchezza può ridurre il senso di sete, per cui durante una giornata in cui si suda molto, anche se non si ha sete, è buona norma bere dei liquidi con sali minerali. L'acqua di fusione di nevali e ghiacciai è estremamente povera di sali minerali e in grandi quantità può essere di difficile digestione e provocare dissenteria. E' preferibile arricchirla di sali minerali e berla sempre in piccole quantità.
5. Evitare gli alcolici durante l'attività fisica per la pericolosa vasodilatazione che provocano: il vino bevuto in certa quantità il giorno prima di un'escursione, diminuisce notevolmente la resistenza alla fatica. Berlo poi, in cammino, ai primi segni di stanchezza può essere addirittura pericoloso.





## TREKKING SULLE PALE DI SAN MARTINO



Testo e foto  
di

ROBERTO PUPILLI

26 Giugno ore 6,00, finalmente si parte, destinazione San Martino di Castrozza. È un anno che aspetto questo momento dopo aver dolorosamente rinunciato nel settembre del 2002 causa le avverse condizioni meteo; fortunatamente l'escursione è stata riprogrammata quest'anno e sono pronto a tutto pur di non perdermela.

Già la settimana prima, quando noi partecipanti al trekking ci siamo riuniti a casa dell'accompagnatore Roberto Cariglioni, guardando le diapositive da lui scattate in una precedente escursione, mi sono immedesimato, tanto che per tutta la settimana successiva non ho fatto altro che "viaggiare" con la mente sulle Pale.

Il tempo, previsioni di "Meteo Trentino" consultate freneticamente anche cinque o sei volte al giorno, non si presentava bellissimo nemmeno stavolta, ma siamo partiti nella speranza che non fosse almeno peggiore.

Il viaggio è stato lungo ma molto interessante, soprattutto per l'itinerario che comprendeva la risalita dalla Val Sugana e il passaggio da Primolano con le sue famose "scale". Viene chiamata in questo modo una fortificazione militare austriaca risalente alla prima Guerra Mondiale che sfruttava la conformazione della strada, a tornanti, per mantenere il dominio su tutto il fondovalle. Passato questo luogo dal rilievo storico,

abbiamo attraversato un altro luogo caratteristico, Lamon, la patria del fagiolo, com'è pomposamente annunciato in un cartello sulla strada; finché, improvvisamente, all'entrata di Fiera di Primiero, sono spuntate loro, le Pale, con Sass Maor e cima della Madonna ad accoglierci con le loro guglie ardite e spettacolari che mi hanno lasciato letteralmente senza fiato.

Salendo verso San Martino lo spettacolo si è fatto ancora più intenso, con la corona delle cime che si apriva a ventaglio dominando il paese.

Avevamo programmato di mangiare qualcosa prima della salita in telecabina e funivia alla Rosetta, ma la chiusura del secondo tratto della funivia ci ha costretto ad anticipare la salita, per poi proseguire a piedi dalla stazione di Col Verde, circa 700 m di dislivello in più, ma con il senno di poi, devo ammettere che la camminata extra è stata piacevolissima, sia per la bellezza del sentiero, sia per i



*Cima Canali dal passo di Bal*



panorami che si aprivano (quando le nuvole pomeridiane che si addensavano lo permettevano). Così, in circa due ore, siamo arrivati al rif. Pedrotti, all'inizio del lunare altipiano delle Pale, vasta distesa pressoché pianeggiante completamente brulla e pietrosa. Ci siamo asciugati, dissetati, dopodiché abbiamo ripreso la marcia verso il Passo di Pradidali Basso, porta di comunicazione per la Val Pradidali, dove si trova il rif. Pradidali, nostra meta e posto tappa per i successivi due giorni.

L'itinerario è stato vario, con continui saliscendi tra nevai e pietraie in cui ogni tanto spuntavano deliziosi fiori colorati, una nota di colore in mezzo al grigio ed al bianco. Approfittando di una schiarita, al passo abbiamo avuto l'apparizione della Fradusta con il suo ghiacciaio (o meglio di quello che ne rimane), nostra meta del giorno. La discesa verso il rifugio si presentava lunga, ripida e massacrante e, anche a causa delle nuvole basse che celavano l'ormai prossima meta, ho avuto un attimo di sconforto, ma poi, vista la seria minaccia di pioggia, mi sono ripreso e in breve ho raggiunto il rifugio, proprio sotto la prima leggera ma implacabile pioggerella.

Il rifugio era pressoché deserto, considerato che era anche il primo week-end di apertura e il tempo non invogliava certo a muoversi; così, dopo una buonissima cena, ci siamo ritirati nella nostra camera a goderci il meritato riposo. Durante la notte si è scatenato un violento temporale con tuoni e lampi fortissimi; per nostra fortuna è durato poco e il mattino dopo l'aria era tersa e frizzante, ideale per incamminarci verso il punto più alto della nostra spedizione, i 2934 m della Fradusta.

Nella risalita per raggiungere il Passo della Fradusta abbiamo dovuto affrontare diversi nevai abbastanza consistenti e ripidi tanto da rendere necessario l'uso dei ramponi; da qui in avanti abbiamo intrapreso una variante alpinistica alla normale escursionistica. Abbiamo affrontato il ghiacciaio (vabbè, chiamiamolo così...), tagliandolo a metà sulla sinistra, superando una fascia detritica e immettendoci nuovamente sul sentiero a qualche centinaio di metri dalla vetta. Il panorama, per quel poco che si poteva vedere a causa dell'annuvolarsi di metà mattina, man a mano che ci si alzava diventava sempre più vasto, compensando così la fatica della risalita tra il ghiaccio (granatina) prima

e le roccette e detriti poi, tanto che qualcuno ha convocato in buon numero le divinità a lui note per farsi dare una mano.

La cima è uno stupendo balcone panoramico sulla quasi totalità delle vette del gruppo ma anche sulle catene circostanti e, nonostante il maltempo ormai sempre più incombente, ho potuto ammirare Civetta, Pelmo, Agner e la "Regina" Marmolada.

Il cielo si era ormai coperto e, per evitare di prenderci una bella bagnata in cima, abbiamo cercato di abbassarci un po', anche per mangiare qualcosa prima di fare ritorno al rifugio per la seconda parte del programma. Dopo un frugale e veloce pasto, annunciata da un vento freddo, è arrivata la pioggia, molto sottile ma continua, che ci ha accompagnato per tutta la discesa. In un susseguirsi di schiarite e rannuvolamenti, siamo scesi prima al Passo e poi al rifugio. Qui abbiamo avuto la bella sorpresa di scoprirci spostati in una stanza stretta (eravamo in quattro in poco meno di 8 m<sup>2</sup> fate voi) ma, viste le esigenze dettate dalla grand'affluenza per la notte successiva, ci saremmo adattati.

Dopo una sosta forzata al rifugio, appena intravista una piccola schiarita, ci siamo cambiati immediatamente e ci siamo incamminati verso il Portòn e la sua ferrata, che sarebbe stata la mia prima in assoluto, dico sarebbe perché il tempo non ne voleva proprio sapere di stare bello e dopo aver fatto qualche centinaio di metri in direzione della ferrata, ha iniziato a piovere e tuonare più forte di prima e siamo tornati al rifugio.

La serata è passata piacevolmente assieme ai gruppi CAI di Treviso e Mirano, ma è venuta l'ora di coricarci, momento un po' triste poiché il mattino dopo ci saremmo incamminati per tornare a San Martino e da lì a casa; tutto ciò non prima di avere affrontato il sentiero Nico Gusella (altra ferrata in programma) e aver salito la Cima di Val di Roda.

Il destino deve aver avuto un conto in sospeso con me perché, appena terminato il sentiero d'avvicinamento alla ferrata, nel momento di attraversare uno stretto canalone innevato a non più di tre o quattro metri dall'attacco, un grosso masso ha preso "la ruzzola" appena vi ho posato sopra il piede, passando poi sopra alla mia gamba e ferendomela in modo abbastanza vistoso (e do-

loroso!!), costringendomi così a ridiscendere al Passo di Ball dove Stefano, che non avrebbe fatto la ferrata, aspettava.

Ripensando adesso all'accaduto, se avessi aspettato qualche minuto sul luogo del "misfatto", mi sarei ripreso velocemente (circa 20 minuti dopo non sentivo già più dolore) e avrei così fatto la ferrata anch'io.

Al ritorno di Roberto e Alfonso, al suono degli sberleffi per la mia forzata rinuncia, ci siamo avviati verso il Col dei Bechi e dopo un primo tratto semplice, ci si è parato davanti un lungo tratto attrezzato abbastanza esposto, dove chi soffriva di vertigini, ha avuto un attimo di difficoltà e, assieme a qualche complimento all'accompagnatore per la scelta del percorso, ha lanciato un'invocazione alle stesse divinità della Fradusta perché lo ve nissero ad aiutare.

Passata anche quest'ultima difficoltà, il sentiero si è fatto più facile e durante la discesa abbiamo potuto ammirare alcuni alpinisti che scendevano dalla Cima di Ball e le svariate guglie che ci circondavano. In breve siamo arrivati al Col dei Bechi dove un verdissimo prato celava, come uno scrigno per i gioielli preziosi, decine di bellissime stelle alpine, che mai avevo visto dal vivo. Dopo la sosta, abbiamo ripreso la discesa verso San Martino, attraverso bellissimi baoschi di pini e di larici e persino un paio di gallerie scavate nella roccia, ma pian



*Il Sass Maor*

piano l'atmosfera cambiava e l'euforia lasciava posto al ricordo ed alla malinconia man mano che il sentiero diventava strada sterrata e lambiva le prime case di San Martino, annullando così l'atmosfera magica che per tre giorni avevamo respirato. In conclusione voglio ringraziare Roberto Cariglioni per l'organizzazione della fantastica escursione, ma anche Stefano ed Alfonso per la loro compagnia che ha contribuito a renderla unica, indimenticabile ed importante.





## VENTICINQUENNALE DEL GRUPPO

di  
Giuseppe Fanti

Domenica 9 Novembre si è tenuto il riuscitissimo pranzo sociale 2003 al Ristorante “ Le Roncole” durante il quale sono stati premiati i Soci venticinquennali, i Soci fondatori e i Soci che hanno felicemente oltrepassato la soglia degli ottanta anni. Un premio particolare è stato dato a Leonardo Gualandi che, pur non essendo più giovanissimo, nell'estate 2003 ha fatto un exploit veramente degno di ricordo.

L'elenco è il seguente:

*Bartoletti Vittorio, Bernardini Luigi, Bernardini Marco, Bernardini Marco (Am.), Berti Lina, Brasa Ernestina, Bravazzoli Luciano, Coppi Pierluigi, Fabbretti Moreno, Fanti Giuseppe, Fornai Alessandro, Gelloni Donatella, Goggi Gabriella, Gualandi Bruna, Gualandi Leonardo, Gualandi Lucia, Lenzì Filiberto, Lenzì Mauro, Manca Olindo, Margelli Marilena, Marinelli Cesare, Martinelli Umberto, Menegozzi Stefano, Nanni Giovanni, Poli Rita, Pozzi Maurizio, Tamarri Marco, Zagnoni Renzo.*

Possono esserci errori ed omissioni che gradiremmo fossero notificati, inoltre non tutti i soci riportati erano presenti per ritirare il premio. Si facciano vivi o direttamente presso la Sezione, oppure in occasione della prossima serata del 24 Gennaio 2004 in cui si avranno contemporaneamente il Convivio e le elezioni del nuovo Consiglio.



*Il gruppo dei soci premiati. Foto di Giorgio Barbato.*



# PROGRAMMA ATTIVITÀ 2004

## GENNAIO

*Sabato 24*

### **ASSEMBLEA GENERALE DEI SOCI ELEZIONE CONSIGLIO DELLA SEZIONE**

Ore 20,30 presso i locali della sede in via Mazzini 206 – Porretta Terme.

Al termine dell'assemblea e delle votazioni, tradizionale festoso **Convivio** dove potremo gustare come sempre le buone cose che porteremo.

## FEBBRAIO



Venerdì 6

### **Escursione notturna con la luna piena al Corno alle Scale**

È un'esperienza affascinante, da ricordare. Il panorama notturno con il cielo che speriamo essere cristallino, con le stelle, la luna e le città illuminate non è cosa da poco.

Nota: Portare la pila frontale e tutta la necessaria attrezzatura da ghiaccio.

L'itinerario potrà subire variazioni in base alle condizioni meteorologiche e della neve.

Partenza: ritrovo al Cavone alle ore 20, poi salita al passo Vallone, Balzi dell'ora, Croce del Corno, rientro al Cavone per itinerario che verrà deciso al momento.

Difficoltà: D (Difficile)

Dislivello: 500 m

Tempo di percorrenza: h 3

Accompagna: Flavio Rondelli – tel. 053460033.

## MARZO



Sabato 6

### **Escursione notturna con la luna piena al Corno alle Scale**

Percorso da definire al momento.

Difficoltà: D (Difficile)

Accompagna: Flavio Rondelli – tel. 053460033.



Sabato 13 Ore 21 presso Sala Civica “Antonio Gandolfi” di Silla.

### **Serata in compagnia del famoso alpinista Alessandro Gogna dal titolo: “ALPINISMO IERI E OGGI”**

vuole illustrare non solo i 35 anni di carriera alpinistica di Alessandro, ma anche l'alpinismo in generale e la sua evoluzione negli ultimi 40 anni, con una particolare attenzione però alla montagna, vista come teatro dell'alpinismo e come elemento non più soltanto da “vincere” ma anche da proteggere.



Venerdì 19

### **Prima lezione teorica corso di “Avvicinamento alla Montagna”**

**Presso la Sede di Via Mazzini, 206 Porretta Terme alle ore 20,30**

Con questo corso si vogliono dare alcune semplici indicazioni e/o suggerimenti a chi si troverà, da solo o in compagnia, a percorrere itinerari in ambiente montano. Alle lezioni teoriche seguiranno diverse uscite in cui saranno approfonditi i temi trattati durante gli incontri serali. Per informazioni consultare gli organizzatori o recarsi in sede in orario d'apertura.

Organizzano: Lizzani Antonella e Fantini Aldo - tel 053438019, Rondelli Flavio - tel. 053460033

Sabato 20

**Presso la Sede di Via Mazzini, 206 Porretta Terme alle ore 20,30**

**si accoglieranno le prenotazioni per le attività principali del 2003 fino a Giugno (gita in Liguria, gita all'Acquacheta e traversata delle Apuane).**

Quelle della seconda metà dell'anno, al fine di dare la più ampia possibilità di decisione, avranno conferma sabato 22 Maggio, sempre in sede e allo stesso orario.



Domenica 21

### **“Il Sasso della Croce” al Parco regionale dei Sassi di Roccamalatina.**

Le guglie arenacee dei Sassi sveltano sui versanti argillosi di questa piccola area protetta, ricca di ambienti naturali e molto interessante anche sotto il profilo storico.

Prima uscita del corso ma aperta a tutti coloro che vi vorranno partecipare.

Difficoltà: E (Escursionistico) EEA (Escursionisti Esperti con Attrezzatura) solo la salita al Sasso della Croce.

Dislivello: 180 m

Tempo di percorrenza: 4 ore

Partenza da Porretta Terme, piazzale stazione F.S. alle ore 8.00 con auto propria.

Pranzo al sacco.

Organizzano: Lizzani Antonella e Fantini Aldo - tel 053438019, Rondelli Flavio - tel. 053460033



Venerdì 26

### **Seconda lezione teorica corso di “Avvicinamento alla Montagna”**

**Presso la Sede di Via Mazzini, 206 Porretta Terme alle ore 20,30**



Domenica 28

### **“Il Contrafforte Pliocenico e la Rocca di Badolo”.**

Dal bosco all'ambiente rupestre fino a scoprire una splendida veduta sulla valle del Setta.



Difficoltà: EE (Escursionisti Esperti)

Dislivello: 370 m

Tempo di percorrenza: 5 ore

Partenza da Porretta Terme, piazzale stazione F.S. alle ore 8.00 con auto propria.

Organizzano: Lizzani Antonella e Fantini Aldo - tel 053438019, Rondelli Flavio - tel. 053460033



# APRILE



Venerdì 2

## **Terza lezione teorica corso di “Avvicinamento alla Montagna”**

Presso la Sede di Via Mazzini, 206 Porretta Terme alle ore 20,30



Sabato 3

## **Escursione al “Corno alle Scale”**

Escursione su neve e ghiaccio dal lago del Cavone alla vetta del Corno.

Difficoltà: EE (Escursionisti Esperti)

Dislivello: 400 m

Tempo di percorrenza: 4 ore

Partenza da Porretta Terme, piazzale stazione F.S. alle ore 8.00 con auto propria.

Pranzo al sacco.

Organizzano: Lizzani Antonella e Fantini Aldo - tel 053438019, Rondelli Flavio - tel. 053460033



Domenica 18

## **Gita alla “Pietra di Bismantova”**

Per facile sentiero o, per i più arditi, lungo la via ferrata raggiungeremo la sommità di questo singolare picco.



Difficoltà: E (Escursionistico) sentiero o EEA (Escursionisti Esperti con Attrezzatura) via ferrata

Dislivello: 150 m

Tempo di percorrenza: 1 ore e mezza (sentiero) o 2 ore (via ferrata)

Partenza da Porretta Terme, piazzale stazione F.S. alle ore 7 con auto propria. Pranzo al sacco.

Organizzano: Lizzani Antonella e Fantini Aldo - tel 053438019, Rondelli Flavio - tel. 053460033



Domenica 25

## **Tradizionale gita in Liguria: Loano e grotte di Toirano**

È un appuntamento da non mancare, le mete di questa edizione sono nuove e molto interessanti.

Partenza da Porretta Terme, piazzale stazione F.S. in pullman alle ore 6,00.

Arrivo a Toirano alle ore 10,30.

Visita alle grotte dalle ore 10,30 alle 12,30.

Ore 12,30 pranzo al sacco.

Dalle 14,00 alle 17,00 visita a Loano e alla sua splendida spiaggia.

Ore 17,00 partenza per Porretta; rientro previsto per le 21,30.

Escursione di carattere turistico, facile e adatta a tutti.

Prenotazione obbligatoria il 20 marzo.

Organizza e accompagna Leonardo Gualandi – tel. 053423662 – cell. 3480343300.



# MAGGIO



Domenica 9

**“Fra luoghi sacri e antiche leggende”.**

**Escursione sui sentieri storici di Gaggio Montano**

Difficoltà: E (Escursionistico)

Dislivello: 600 m

Tempo di percorrenza: 4 ore e mezzo

Partenza da Porretta Terme, piazzale stazione F.S. alle ore 8.10 con auto propria oppure ritrovo a Gaggio Montano, Piazza A. Brasa, ore 8.45. Pranzo al sacco.

Organizzano: Donini Stefano - tel. 053437421, Lizzani Antonella - tel. 053438019.



Sabato 15

**“Capo Nord e isole Lofoten”.**

Un diario di viaggio scritto 25 anni fa ha ispirato questo tour nell'estremo nord europeo.

Ore 21 presso Sala Civica “Antonio Gandolfi” di Silla.

A cura di Antonella Lizzani e Aldo Fantini.

Al termine piccolo rinfresco.



*A “La Guanella” lungo i sentieri di Gaggio, maggio 1996. Foto di Antonella Lizzani.*



Domenica 16

### **Escursione alle cascate dell'“Acquacheta”**

Escursione bella e per tutti in un ambiente favoloso, un paradiso naturale ricordato dal Sommo Poeta Dante, in un canto dell'Inferno.

Partenza in pullman da Porretta Terme, piazzale stazione F.S. alle ore 6.30.

**Prenotazione obbligatoria il 20 marzo.**

Organizza e accompagna: Giuseppe Fanti - tel. 053422833

e-mail [fanti.g@libero.it](mailto:fanti.g@libero.it)

Sabato 22

**Presso la Sede di Via Mazzini, 206 Porretta Terme alle ore 20,30**

**Si raccoglieranno le prenotazioni per le gite della seconda parte dell'anno (Trekking al “Parco Nazionale dello Stelvio”, Settimana sulle Alpi).**

Domenica 23

### **Pulizia sentiero**

Partenza: da Porretta Terme alle ore 8,15 con auto propria. Il sentiero da pulire verrà comunicato alla partenza. Dopo il lavoro la Sezione offrirà il consueto spuntino.

Coordina: Flavio Rondelli – tel. 053460033

## **GIUGNO**



Domenica 6

### **Escursione a Santa Maria Villana**

Ritrovo a Santa Maria Villana alle ore 8.30, zona chiesa.

Bella escursione per tutti tra boschi e castagneti in una zona del nostro territorio tutta da scoprire.

Accompagna: Mauro Ventura - 051911942.



Sabato 12

### **Diapositive dei soci sulle attività dell'anno 2003**

Ore 21 presso Sala Civica “Antonio Gandolfi” di Silla.

Rinfresco finale per tutti.

Serata a cura di Stefano Donini – tel. 053437421 e Antonella Lizzani tel. 053438019.

Invitiamo tutti i soci che hanno partecipato ad attività significative o abbiano intrapreso viaggi o escursioni interessanti, a contattare gli organizzatori al fine di rendere ricca la serata.

La scelta finale delle immagini da proiettare è affidata agli organizzatori la serata.

Grazie a tutti anticipatamente per la collaborazione che vorrete dare.



Da venerdì 18 a domenica 20

### **Escursione ai Monti sibillini**

Dopo la bella ma non completa esperienza del 1996, viene riproposta un'escursione di grande bellezza e gratificazione.

Venerdì 18:

ritrovo e partenza ore 7.00, piazzale stazione FS di Porretta Terme con auto propria in direzione Castelluccio di Norcia.

Cena, pernottamento e prima colazione presso il rifugio “Degli Alpini” in località Forca di Presta fino a domenica mattina.

Difficoltà - E (Escursionistico)

Il programma dettagliato verrà distribuito al momento della prenotazione che dovrà essere fatta entro il 20 maggio a:

Daniele Gualandi - tel. 05343702 - Gaggio Montano. e-mail: [rachele01@libero.it](mailto:rachele01@libero.it)

Donini Stefano - tel. 053437421 - e-mail: [doninistefano@libero.it](mailto:doninistefano@libero.it)

## **LUGLIO**



Sabato 3 e domenica 4

### **Grande traversata notturna con la luna piena dall'Abetone al Cavone.**

Partenza: da Porretta Terme alle ore 17,20 del sabato 12, rientro domenica 13 alle 9 del mattino.

Mezzo di trasporto: treno fino a Pracchia. Autobus di linea COPIT fino ad Abetone; autobus di linea dal Cavone a Porretta Terme.

Difficoltà: EE (Escursionisti Esperti). Non si deve assolutamente soffrire di vertigini, è necessaria torcia elettrica con pile di ricambio.

Dislivello: 880 m

Tempi di percorrenza: ore 6 - 7

Cena al sacco o presso ristorante all'Abetone.



Da venerdì 9 a domenica 11

### **Piancavallo – Escursione in mountain bike nel “Bosco Grande” del Cansiglio. Uscita organizzata in collaborazione con il gruppo “Bikes 2000” di Gaggio Montano.**

Alla scoperta di una delle grandi foreste d'Italia: Il Cansiglio. Ci aspettano itinerari panoramici immersi in una natura rigogliosa e protetta.

Il programma dettagliato verrà distribuito al momento della prenotazione che dovrà essere fatta entro il **3 giugno** a: Stefano Donini - tel. 053437421 - acconto € 50.00

via Fontanaccia 303, Gaggio Montano

e-mail: [doninistefano@libero.it](mailto:doninistefano@libero.it).



*Lungo i sentieri della "100 km dei Forti", giugno 2003. Foto di Stefano Donini*



Da venerdì 23 a domenica 25

### **Trekking nel Parco Nazionale dello Stelvio**

Partenza da Porretta Terme, piazzale stazione F.S. alle ore 6.00 con auto propria, arrivo a Rabbi previsto per le ore 10.30/11.00. Salita al rifugio Dorigoni.

Difficoltà: EE (Escursionisti Esperti) dislivello 997 m

Pernottamento: prima notte rif. Dorigoni.

Secondo giorno: dal rif. Dorigoni al rif. Canziani passando per il Giogo Nero.

Difficoltà: EE (Escursionisti Esperti) dislivello 606 m

Pernottamento rif. Canziani.

Terzo giorno: dal rif. Canziani, rientro alle macchine passando per il Giogo di Montechiesa, rif. Lago Lungo e discesa al paese di Pizzola.

Difficoltà: EE (Escursionisti Esperti) dislivello 507 m in salita e 1090 in discesa.

Obbligatorio l'uso del sacco letto individuale.

Il programma dettagliato verrà consegnato ai partecipanti al momento della prenotazione.

**Prenotazione obbligatoria il 22 maggio.**

Organizza e accompagna Roberto Pupilli - tel. 3478949290





# AGOSTO

Domenica 1

## **Festa d'estate alla Capanna del Sasseto**

Percorsi di avvicinamento liberi, comunque un gruppo partirà da Porretta Terme, piazzale stazione F.S. alle ore 8,20 con auto propria ed effettuerà un percorso a piedi di circa tre ore con 400/500 m di dislivello.

Ore 12,30: S. Messa al campo presso la Capanna, officiata dal Rev. Don Isidoro Sassi, Parroco di Porretta Terme.

Sarà possibile consumare un piatto rustico prenotando presso:

Lino Mellini – tel. 053460394 e Giuseppe Fanti – tel. 053422833

Da martedì 3 a venerdì 6



## **Quattro giorni nelle Apuane dal Monte Sagro a Resceto**

Martedì 3: partenza da Porretta con pulmino o treno a seconda di quanti saremo (avvisi in bacheca) A piedi dal monte Sagro alla Capanna Garnerone.

Mercoledì 4: dalla Capanna Garnerone al rifugio del Grondilice.

Giovedì 5: dal Grondilice fino al rifugio Donegani.

Venerdì 6: discesa dal Donegani e ritorno in treno.

Nota Le tappe non sono mai troppo faticose o lunghe più di 5/6 ore.

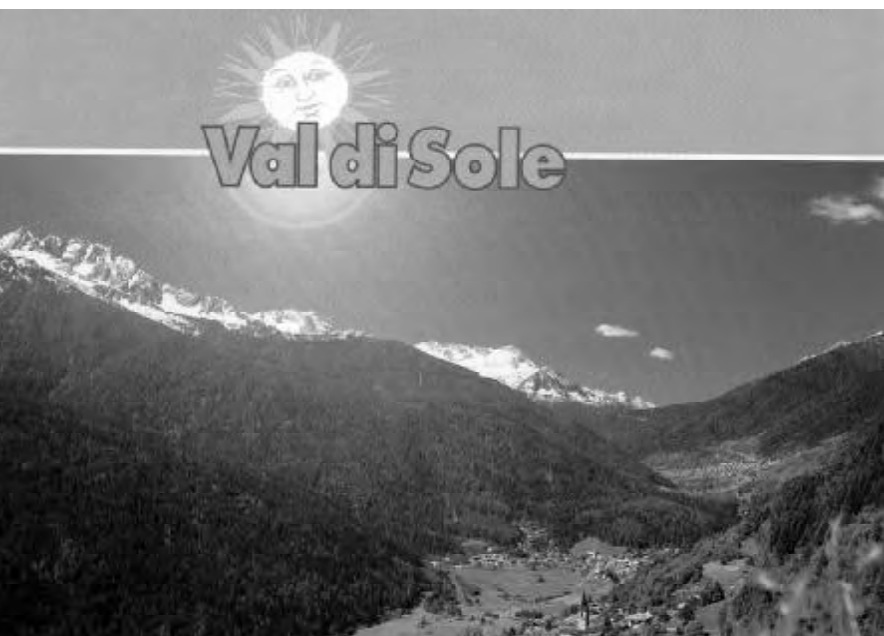
Difficoltà: E (Escursionistico)

Obbligatorio l'uso del sacco letto individuale.

**E' assolutamente necessario prenotare il 20 Marzo 2004 per poter fissare i Rifugi in un periodo affollatissimo come Agosto.**

Organizzano e accompagnano:

Renzo Zagnoni - tel. 053430633 e Giuseppe Fanti - tel. 053422833.





Da sabato 21 a sabato 28

### **Tradizionale settimana sulle Alpi**

#### **VAL DI SOLE, tra Brenta, Adamello, Presanella e Cevedale**

Partenza da Porretta Terme con auto propria sabato 21 ore 7,30; ritrovo davanti alla sede.

Alloggeremo presso l'hotel "Madonna delle Nevi" piazzale Belvedere, 20 -

38025 Folgarida (TN) tel. 0463986162

Trattamento di 1/2 pensione soft drink compreso.

Nota: Le escursioni sono studiate per essere alla portata di tutti, senza togliere con questo, possibilità più impegnative per chi se la sentirà.

Prenotazione obbligatoria **sabato 22 maggio**.

Organizza e accompagna:

Giorgio Poli - tel. 053423919

## **SETTEMBRE**



Da venerdì 3 a domenica 5

### **Nell'incantevole atmosfera delle Dolomiti di Brenta, una pedalata tra amici in una maestosa bellezza, lungo i sentieri della "Paganella Bike"**

Inizio: Andalo 1040 m

Lunghezza: Km. 41,1 - Quota Massima: 1450 m - Dislivello: mt.1270

Partenza: Venerdì 3 alle ore 16.00 con auto propria

Punto di ritrovo: Silla in prossimità dell'edicola

Pernottamento: in albergo con trattamento di mezza pensione

Accompagna: Flavio Rondelli

Prenotazione obbligatoria entro il 20 luglio 2004; acconto € 50,00 da versare al momento della prenotazione da effettuare presso:

Flavio Rondelli, Via della Borra, 4 Granaglione (BO) - tel. 053460033 cell. 3287412436



Sabato 18 e Domenica 19

### **Due giorni all'Eremo di Calomini**

Sabato 18

Partenza da Porretta con auto propria ore 6. Escursione al Monte forato da Fornovolasco e Foce di Petrosiana

Cena e pernottamento alla foresteria del Santuario di Calomini

Domenica 19

Pania della Croce dall'Alpe di S. Antonio

Sono gite escursionistiche accessibili a tutti ed eventualmente accorciabili per chi avesse qualche problema

**Prenotazione obbligatoria sabato 22 maggio 2004**

Organizzano e accompagnano:

Renzo Zagnoni - tel. 053430633 e Giuseppe Fanti - tel. 053422833



Domenica 26

### **Pulizia sentiero**

Partenza: da Porretta Terme alle ore 8,15 con auto propria. Il sentiero da pulire verrà comunicato alla partenza. Dopo il lavoro la Sezione offrirà il consueto spuntino.  
Coordina: Flavio Rondelli – tel. 053460033.

## **OTTOBRE**



Domenica 3

### **Escursione nell'Alta valle dell'Ombrone**

Partenza da Porretta in treno per Pracchia ore 08.20

A piedi: Pracchia, Passo Piastreta, Lagoni, San Mommé, Crocetta, Piteccio, Castagno.  
Da Castagno rientro a Porretta in treno.

Escursione facile - Tempo: circa ore 4.

Organizza e accompagna: Piero Baletti - tel. 0573892266



Domenica 10

### **Gita al Pizzo D'Uccello - Alpi Apuane**

Escursione molto interessante in ambiente severo e suggestivo nel cuore delle Alpi Apuane

Partenza da Porretta Terme, piazzale stazione F.S. con auto propria alle ore 6,00.

Arrivo in località Orto di Donna alle ore 8,00.

Partenza dal rifugio Donegani alle ore 8,30 per la salita al Monte Pizzo D'Uccello 1781 m attraverso il passo di Foce Giovo e rientro al rifugio per la Foce Sigglioli.

Tempo di percorrenza: 5 ore. Dislivello in salita e in discesa: 630 m

Ore 16,00 partenza per Porretta; rientro previsto per le ore 18,00.

Escursione di carattere escursionistico-alpinistico per esperti

Difficoltà: EEA (Escursionisti Esperti con Attrezzatura)

Organizza e accompagna Neri Fernando – tel. 053430394 – cell. 3489020695

Domenica 17

### **Pulizia sentiero**

Partenza: da Porretta Terme alle ore 8,15 con auto propria. Il sentiero da pulire verrà comunicato alla partenza. Dopo il lavoro la Sezione offrirà il consueto spuntino.  
Coordina: Flavio Rondelli – tel. 053460033.



## NOVEMBRE



Sabato 6

### **Cena Sociale presso un ristorante della zona**

Sul prossimo numero de “Al Bus dla Jacma”, verranno indicate tutte le informazioni sul luogo, tempi e modalità di prenotazione.

## DICEMBRE



Domenica 19

### **Gita del solstizio d'inverno**

#### **Al Rifugio “Uso di Sotto” in Val di Pescia**

Partenza da Porretta con auto propria alle ore 8,15

A piedi : S.Quirico e visita alla pieve romanica di Castelvechio.

Pranzo al rifugio

Gita molto bella, del tutto nuova che si può fare anche con tempo avverso

Organizzano e accompagnano:

Renzo Zagnoni - tel. 053430633 e Giuseppe Fanti - tel. 053422833.

**Durante il periodo delle festività Natalizie verrà allestita una mostra fotografica che raccoglierà le immagini più care e significative sulla vita del nostro sodalizio.**

I locali dove sarà allestita la mostra verranno indicati nel prossimo numero del notiziario e con avvisi nelle varie bacheche.

---

Soci singoli o in gruppo potranno effettuare gite non previste dal calendario; potranno renderle pubbliche affiggendo avvisi nelle apposite bacheche.

Il CAI, pur organizzando le gite, non è responsabile dei danni o incidenti che possono capitare ai partecipanti. Gli accompagnatori possono escludere dall'uscita gli escursionisti che non saranno adeguatamente attrezzati.

---

**Gli avvisi riguardanti tutte le attività e manifestazioni della Sezione verranno affissi nelle bacheche CAI di Porretta Terme, Lizzano in Belvedere, Gaggio Montano, Vergato e con comunicati su TV appennino.**

**Notizie sulle principali attività appariranno anche sul quotidiano “Il Resto del Carlino”.**



# TREKKING COL TRENO 2004



## PROGRAMMA

### Domenica 4 aprile

*Tra le valli del Rio Maggiore e del Reno*

**Mezzo di trasporto:** treno

*Andata:* Treno da Bologna ore 7.06

*Partenza da Porretta Terme* ore 8.30

*Itinerario:* Porretta Terme (350 m) – Madognana (528 m) – la Serra (661 m) – Tre Querce – Croce del Cigno (1179 m) – Granaglione (781 m) – Molino del Pallone (493 m)

*Dislivello massimo in salita:* 800 m

*Tempo di percorrenza:* ore 4,30 – 5,00

*Grado di difficoltà:* medio

*Pranzo:* al sacco

### Domenica 18 aprile

*Balzi dell'Inferno e Acquacaduta*

**Mezzo di trasporto:** treno + bus

*Andata:* Treno da Bologna ore 7.06

*Partenza in bus da Porretta Terme* ore 8.20

*Itinerario:* Pennola (879 m) – santuario Madonna del Faggio (798 m) – cascata Acquacaduta – Pian dello Stellaio (1350 m) – Monte Toccacielo (1441 m) – Via delle Ignude – sorgente Acquafredda – le Gaide – Pennola (879 m)

*Dislivello massimo in salita:* 550 m

*Tempo di percorrenza:*

ore 5 – 5.30

*Grado di difficoltà:* media

*Pranzo:* al sacco

### Domenica 2

maggio

*Fra luoghi sacri e antiche leggende*

**Mezzo di trasporto:** treno + bus

*Andata:* Treno da Bologna ore 7.06

*Partenza in bus da Porretta Terme* ore 8.20

*Itinerario:* Gaggio Montano (578 m) – Montilocco (916 m) – Monte Belvedere (1138 m) – Ronchidoso (1222 m) – Monte Castello (979 m) – lo Zolfo (775 m) – Gaggio Montano

*Dislivello massimo in salita:* 600 m

*Tempo di percorrenza:* ore 4 – 4,30

*Grado di difficoltà:* medio/basso

*Pranzo:* al sacco

### Domenica 16 maggio

*Lungo la linea Gotica*

**Mezzo di trasporto:** treno + bus

*Andata:* Treno da Bologna ore 7.08

*Partenza in bus da Porretta Terme* ore 8.20

*Itinerario:* Rocca Corneta (631 m) – Pizzo di Campiano (880 m) – Passo di Monte Cappelluso (1105 m) – Serrasiccia – Lago di Pratignano (1317 m) – Serra dei Baichetti (1581 m) – Passo della Riva (1454 m) – le Polle – Cavone (1424 m)



*Temerari sotto la pioggia sul Monte Belvedere. Settembre 1994. Foto di Antonella Lizzani.*



**Dislivello massimo in salita:** 800 m

**Tempo di percorrenza:** ore 6 – 6.30

**Grado di difficoltà:** alta – tratti fuori sentiero.

E' indispensabile avere una buona scorta di acqua

**Pranzo:** al sacco

### **Domenica 6 giugno**

*Da La Ca' a Madonna dell'Acero passando per il monte Grande*

**Mezzo di trasporto:** treno + bus

**Andata:** Treno da Bologna ore 7.06

**Partenza in bus** da Porretta Terme ore 8.20

**Itinerario:** La Ca' (931 m) – Case Lenzi (1063 m) – Croce dei Colli – Passo del Saltiolo (1137 m) – Sboccata dei Bagnadori (1324 m) – Monte Grande (1531 m) – Madonna dell'Acero (1198 m)

**Dislivello massimo in salita:** 600 m

**Tempo di percorrenza:** ore 4 – 4,30

**Grado di difficoltà:** media

**Pranzo:** al sacco

### **Domenica 20 giugno**

*Lungo antiche vie tra briganti e dame misteriose*

**Mezzo di trasporto:** treno + bus

**Andata:** Treno da Bologna ore 7.06

**Partenza in bus** da Porretta Terme ore 8.20

**Itinerario:** Cavone (1415 m) – le Polle (1508 m) – Passo dello Strofinaio (1847 m) – Passo del Cancellino (1634 m) – Porta Franca (1600 m) – Rombicciaio – Passo della Donna Morta (1400 m) – La Caffa (1192 m) Monteacuto delle Alpi (915 m) La Pennola (871 m)

**Dislivello massimo in salita:** 400 m - discesa 1000 m

**Tempo di percorrenza:** ore 5 – 5,30

**Grado di difficoltà:** medio/alto

**Pranzo:** al sacco

### **Domenica 04 luglio**

*Tra faggi secolari e luoghi di apparizioni*

**Mezzo di trasporto:** treno + bus

**Andata:** Treno da Bologna ore 7.06

**Partenza in bus** da Porretta Terme ore 8.20

**Itinerario:** La Pennola (879 m) – Madonna del

Faggio (798 m) – Rombicciaio (1395 m) – Passo del Termine (1623 m) – Monte Cocomero (1368 m) – Vizzero (885 m) – Pracchia (600 m)

**Dislivello massimo in salita:** 800 m

**Tempo di percorrenza:** ore 5,30 - 6

**Grado di difficoltà:** medio/alto

**Pranzo:** al sacco

### **Domenica 18 luglio**

*Le Cascate del Dardagna*

**Mezzo di trasporto:** treno + bus

**Andata:** Treno da Bologna ore 7.06

**Partenza in bus** da Porretta Terme ore 8.20

**Itinerario:** Madonna dell'Acero (1200 m) – Cascate del Dardagna – Val di Gorgo (1550 m) – Monte Spigolino (1827 m) – Passo della Calanca (1737 m) – Lago Scaffaiolo (1775 m) – Cavone (1415 m)

**Dislivello massimo in salita:** 650 m

**Tempo di percorrenza:** ore 4 – 4,30

**Grado di difficoltà:** medio

**Pranzo:** al sacco

### **Domenica 1 agosto**

*Un anello classico attorno al corno*

**Mezzo di trasporto:** treno + bus

**Andata:** Treno da Bologna ore 7.06

**Partenza in bus** da Porretta Terme ore 8.20

**Itinerario 1 diff. Alta:** Cavone (1415 m) – Rio Cavo – Passo del Vallone (1697 m) – Balzi dell'Orla – Corno alle Scale (1945 m) – Passo dello Strofinaio (1847 m) – monte Cornaccio (1881 m) – Lago Scaffaiolo (1775 m) – Cavone

**Itinerario 2 diff. Media:** Cavone (1415 m) – Rio Cavo – Passo della Porticciola (1714 m) – Corno alle Scale (1945 m) – congiunzione con il percorso n°1

**Dislivello massimo in salita:** 600 m

**Tempo di percorrenza:** ore 4,00

**Pranzo:** al sacco

### **Domenica 15 agosto**

*Ferragosto sulla nuda*

**Mezzo di trasporto:** treno + bus

**Andata:** Treno da Bologna ore 7.06

**Partenza in bus** da Porretta Terme ore 8.20



**Itinerario:** Madonna dell'Acero (1200 m) – Via dei Signori – Passo del Fabuino (1653 m) – Monte La Nuda (1828 m) – Passo del Vallone (1697 m) – Cavone (1415 m)

**Dislivello massimo in salita:** 600 m

**Tempo di percorrenza:** ore 4,30

**Grado di difficoltà:** medio/alto

**Pranzo:** al sacco

### **Domenica 12 settembre**

**Tra antichi borghi e vecchi sentieri della Sambuca**

**Mezzo di trasporto:** treno

**Andata:** Treno da Bologna ore 7.06

**Arrivo a Porretta Terme** ore 8.10

**Treno per Ponte della Venturina** ore 8.20

**Arrivo a Ponte della Venturina** ore 8.25

**Itinerario:** Ponte della Venturina (401 m) – Fondamento (476 m) – Campeda (637 m) – Campeda Vecchia (681 m) – Pidercoli (751 m) – Posola (942 m) – Poggio di Galliciano (1152 m) – Frassignoni (743 m) – Pracchia (600 m)

**Dislivello massimo in salita:** 600 m

**Tempo di percorrenza:** ore 4, 30 – 5,00

**Grado di difficoltà:** medio

**Pranzo:** al sacco

### **Domenica 26 settembre**

**I mitici Balzi dell'Angelo Perduto**

**Mezzo di trasporto:** treno + bus

**Andata:** Treno da Bologna ore 7.06

**Partenza in bus da Porretta Terme** ore 8.20

**Itinerario:** Lizzano in belvedere (687 m) – Carniana (941 m) – Balzi dell'Angelo Perduto – Monte Pizzo (1300 m) – Bocca delle Tese (1172 m) – Budiara (1100 m) – Vidiciatico (810 m)

**Dislivello massimo in salita:** 600 m

**tempo di percorrenza:** ore 3,30 – 4,00

**Grado di difficoltà:** medio

**Pranzo:** al sacco

### **Domenica 10 ottobre**

**Per inediti sentieri**

**Mezzo di trasporto:** treno + bus

**Andata:** Treno da Bologna ore 7.06

**Partenza in bus da Porretta Terme** ore 8.20

**Itinerario:** Castelluccio (825 m) – Il Terzo – Monte Piella (1199 m) – Prati del Piella (1119 m) – La Pennola (879 m)

**Dislivello massimo in salita:** 400 m

**Tempo di percorrenza:** ore 3,30 - 4

**Grado di difficoltà:** medio

**Pranzo:** al sacco

### **Domenica 24 ottobre**

**La classica castagnata**

**Mezzo di trasporto:** treno

**Andata:** Treno da Bologna ore 9.06

**Arrivo a Porretta Terme** ore 10.10

**Itinerario:** Porretta Terme (350 m) – Trorio (485 m) – Varano (607 m) – I Piani – Casoni Bianchi (838 m) – Lustrola (719 m) – Granaglione (781 m) – Molino del Pallone (493 m)

**Dislivello massimo in salita:** 500 m

**Tempo di percorrenza:** ore 3,30 – 4,00

**Grado di difficoltà:** basso

**Pranzo:** al sacco o presso la pro loco previa prenotazione

QUOTE INDIVIDUALI  
DI PARTECIPAZIONE

Guida e assicurazione € 5,00

ULTERIORI INFORMAZIONI E  
PRENOTAZIONE PASTO

CAI PORRETTA c/o Marco Bernardini

e-mail [marber59@hotmail.com](mailto:marber59@hotmail.com)

oppure tel. 3494474837 il sabato che precede  
l'escursione dalle ore 20,00 alle ore 21,00

**I volontari del Corpo Nazionale di Soccorso Alpino e Speleologico della locale stazione del Corno alle Scale, oltre all'universale ed apprezzata attività di soccorso, garantiranno, nel caso di necessità, la copertura radio durante le uscite del trekking col treno.**



## TESSERAMENTO 2004

Ricordiamo che le quote sociali per l'anno 2004  
e le nuove iscrizioni al CAI vengono ricevute presso:  
la sede sociale ogni giovedì sera dalle 20,30 alle 22,30  
oppure presso: **FOTO OTTICA MARCHI**  
Piazza della Libertà, 74 Porretta Terme - tel. e fax 053422150.

### ISCRIZIONE

All'atto della prima iscrizione al CAI la Sezione ha per Statuto 15 giorni di tempo per comunicare alla sede di Milano l'avvenuta adesione. La polizza assicurativa legata al Soccorso Alpino decorre da quel momento e non all'atto d'iscrizione.

### RINNOVO

I soci sono invitati a provvedere al rinnovo entro il **31 marzo 2004** per evitare l'interruzione dell'invio delle pubblicazioni e la sospensione della copertura assicurativa. Il **31 ottobre 2004** è il termine ultimo per il rinnovo annuale senza rischiare di perdere il diritto di anzianità d'iscrizione.

### QUOTE ANNO 2004

Socio ordinario - € 32,00    Socio familiare - € 16,00    Socio giovane - €10,00

#### Nuovi Soci

Socio ordinario - € 36,00    Socio familiare - € 20,00    Socio giovane - €14,00

Ricordiamo che:

#### ***FOTO OTTICA MARCHI***

pratica a tutti i soci CAI della Sezione lo sconto del 10% su:  
sviluppo e stampa foto, acquisto pellicole e pile,  
sviluppo diapositive, stampa foto digitali.





## *I numeri utili della Sezione*

|                   |                                                                                 |                   |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Ballerini Mauro   | e-mail <a href="mailto:mauballeri@libero.it">mauballeri@libero.it</a>           | - tel. 053451280  |
| Bernardini Marco  | e-mail <a href="mailto:marber59@hotmail.it">marber59@hotmail.it</a>             | - tel. 053424208  |
| Donini Stefano    | e-mail <a href="mailto:doninistefano@libero.it">doninistefano@libero.it</a>     | - tel. 053437421  |
| Fanti Giuseppe    | e-mail <a href="mailto:fanti.g@libero.it">fanti.g@libero.it</a>                 | - tel. 053422833  |
| Fiocchi Stefano   | e-mail <a href="mailto:stefano.fiocchi@libero.it">stefano.fiocchi@libero.it</a> | - tel. 053456116  |
| Gualandi Leonardo |                                                                                 | - tel. 053423662  |
| Lizzani Antonella | e-mail <a href="mailto:fanliz@libero.it">fanliz@libero.it</a>                   | - tel. 053438019  |
| Migliorini Pietro |                                                                                 | - tel. 053423114  |
| Fantini Aldo      | e-mail <a href="mailto:fanliz@libero.it">fanliz@libero.it</a>                   | - tel. 053438019  |
| Neri Fernando     | e-mail <a href="mailto:nerifer@tin.it">nerifer@tin.it</a>                       | - tel. 053430394  |
| Poli Giorgio      |                                                                                 | - tel. 053423919  |
| Pupilli Roberto   | e-mail <a href="mailto:pupilliroberto@libero.it">pupilliroberto@libero.it</a>   | - tel. 3478949290 |
| Rondelli Flavio   | e-mail <a href="mailto:alajpamir@libero.it">alajpamir@libero.it</a>             | - tel. 053460033  |
| Stefanelli Marisa |                                                                                 | - tel. 053422779  |
| Ventura Mauro     |                                                                                 | - tel. 051911942  |

---

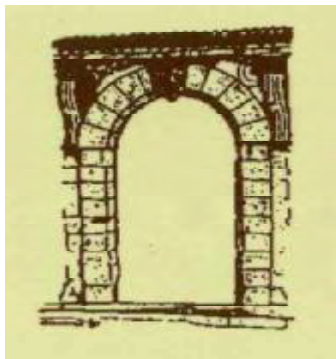
## *Principali rifugi dell'Alto Appennino Bolognese e del versante toscano*

|                                                                   |                          |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Duca degli Abruzzi</b> ” al Lago Scaffaiolo (CAI Bologna)      | - tel. <b>053453390</b>  |
| <b>“Sasseto”</b> (CAI Alto Appennino Bolognese)                   |                          |
| incustodito e aperto da maggio a novembre, chiavi presso G. Fanti | - tel. <b>053422833</b>  |
| <b>“Porta Franca”</b> (CAI Pistoia)                               | - tel. <b>0573490338</b> |
| <b>“Montanaro”</b> (CAI Maresca)                                  | - tel. <b>057365207</b>  |
| <b>“Monte Cavallo”</b> (privato) cell. gestore                    | - tel. <b>3687017181</b> |
| <b>“Luigi Pacini”</b> (CAI Prato)                                 | - tel. <b>0574956030</b> |

---

## **Norme indispensabili per andare in montagna con sicurezza**

- Non andare mai da soli.
- Indicare sempre la propria meta e itinerario.
- Fare attenzione massima alle previsioni del tempo.
- Rimanere uniti nelle situazioni difficili e saper rinunciare in tempo al raggiungimento di una meta.
- Avere nello zaino i materiali indispensabili (pronto soccorso, accendino, torcia elettrica, indumenti asciutti, indumenti e calzature adatti all'escursione, giacca a vento, alimenti e bevande, telefono cellulare).



**ABBONATEVI A**

## **GENTE DI GAGGIO**

*Storia e luoghi d'Appennino*

Versando € 23,00

Sul c/c postale n° 18394403

Intestato a:

Gruppo di Studi "Gente di Gaggio"

Sito internet: [www.gentedigaggio.com](http://www.gentedigaggio.com)

**ABBONATEVI A**



Versando € 22,00 sul c/c postale n° 10288405

intestato a:

Gruppo di studi "Alta Valle del Reno"

Porretta Terme

Sito internet: [www.nueter.com](http://www.nueter.com)



**S.A.E.R.**

**SOCCORSO ALPINO EMILIA  
ROMAGNA**

**CHIAMATA DI SOCCORSO PER  
LE EMERGENZE IN MONTAGNA**

**800 848088**

Numero unico di emergenza  
sanitaria - elisoccorso - soccorso alpino **118**

visitare il sito internet - [www.saer.org](http://www.saer.org)

LA MIA BANCA  
È DIFFERENTE  
**PERCHÉ**  
OPERA  
PER LO SVILUPPO  
DELLA MONTAGNA



**Banca  
di Credito Cooperativo  
dell'Alto Reno**

*Per una montagna da vivere*

Ci puoi trovare a:

Lizzano in Belvedere Porretta Terme

Ponte della Venturina Gaggio Montano

Vidiciatico Montese

.....e da gennaio 2004 anche a Pavullo nel Frignano