



**CLUB  
ALPINO  
ITALIANO**

**SEZIONE DI VERONA**

**Commissione  
Escursionismo  
SENIORES**



**Gruppo Cai d'Argento**

## **TREKKING ALPI APUANE – GARFAGNANA**

I° GRUPPO DA SABATO 10 A SABATO 17 GIUGNO 2017

II° GRUPPO DA DOMENICA 18 A DOMENICA 25 GIUGNO 2017

In collaborazione con il Cai di Castelnuovo di Garfagnana

Ci ospiterà a Marina di Massa l'**Hotel Scandinavia**, tre stelle, a 100 metri dal mare ed in centro della cittadina (*purtroppo senza piscina*) **con acqua e vino a disposizione (1/2 acqua e 1/4 di vino per persona a pasto)** - prima colazione a buffet (con affettati e formaggi), cena con buffet di verdure cotte/crude e menu fisso a tre portate (un primo, un secondo con contorno, dessert).

Servizi su richiesta non inclusi nell'offerta, da saldare direttamente in Hotel da parte dei clienti. Aria climatizzata: Euro 5,00 una tantum per tutto il periodo di soggiorno. Cassaforte: Euro 5,00 una tantum per tutto il periodo di soggiorno. Connessione wi-fi: Euro 5 al giorno. Supplemento camera doppia uso singola 20 euro al giorno.

Pregasi indicare se ci sono partecipanti che seguono diete particolari (celiaci, vegetariani, intolleranze alimentari, ecc...) in modo da poter comunicare per tempo all'hotel.

Elenco le cinque escursioni che ci propongono gli amici del Cai della Garfagnana:

**ESCURSIONE MONTE SAGRO m. 1.748 slm.**

Procedere verso la città di Carrara, intercettare la strada provinciale nr. 59 che conduce al paese di Gragnana e a Campo Cecina dove c'è il rifugio CAI Città di Carrara m. 1.320. Da qui inizia il sentiero che ci porterà in vetta al Monte Sagro.

**ESCURSIONE MONTE CORCHIA m. 1.676 slm**

Procedere in direzione Forte dei Marmi – Castelnuovo di Garfagnana, superato il paese di Terrinca, cento metri dopo sulla destra indicazione per Passo Croce 1.178slm.

**ESCURSIONE MONTE ALTISSIMO m. 1.589 slm**

Procedere direzione Forte dei Marmi Castelnuovo di Garfagnana, superare la galleria del Cipollaio ed al primo bivio prendere a sinistra per il paese di Arni Superare il Paese con indicazione Massa e in Località Le Gobbie m. 1.100 slm siete arrivati Gita escursionistica.

**ESCURSIONE MONTE SUMBRA m. 1.765 slm.**

Procedere direzione Forte dei Marmi Castelnuovo di Garfagnana dopo il bivio per Arni continuare la via per Castelnuovo Garfagnana, circa 2/3 chilometri sulla sinistra indicazione Careggine, poi Vianova m. 1.200 questa escursione inizia a salire dalla località Colle delle Capanne situata ad una altezza di 1.450 m. slm, Ricordo che gli ultimi 150 sono da considerare per esperti in quanto il sentiero corre per pochi metri su il crinale.

**ESCURSIONE PANIA DELLA CROCE m 1.878 slm**

Questa escursione non dovete perderla, anche se può sembrare dura, la più grossa fatica credo sia arrivare con l'autobus alla località Pigionico m. 1.200 il sentiero corre nella faggeta fino al Rifugio Rossi m. 1.600. Qua la gita può terminare, ma, per i più in forma, può continuare fino alla vetta per un sentiero per esperti.

La sezione del Cai della Garfagnana sarà sempre presente nei punti nevralgici per non farci sbagliare strada.

Le escursioni sono solo cinque in quanto, in base alla normative vigente, l'autista del bus effettuerà una giornata di riposo e noi pure. Organizzeremo qualcosa per il "giorno morto" probabilmente l'ultimo giorno prima del ritorno a Verona.

**Partenza da Verona con bus da 35 posti, a nostra disposizione per le escursioni.**

***La potente organizzazione del Cai Verona riuscirà a praticare euro 530 a persona per le camere doppie, anziché 580 previsti dalla circolare ed euro 650 per le singole anziché 685.***

**La caparra da versare al Cai (Iban IT94C0503511703189570523275) entro e non oltre il 9 dicembre è fissata in euro 200, restituibile solo in caso di sostituzione.**

La quota comprende:

- mezza pensione presso l'Hotel Scandinavia
- **½ d'acqua e ¼ di vino a cena**
- viaggio a/r da Verona a Marina di Massa e viaggi per le escursioni,
- organizzazione, logistica e assistenza del Cai di Castelnuovo di Garfagnana,
- **tassa di soggiorno giornaliera di euro 0,55 a persona,**
- **mance.**

La quota non comprende:

- i pranzi,
- Aria climatizzata euro 5,00 una tantum per tutto il periodo di soggiorno.
- Cassaforte: euro 5,00 una tantum per tutto il periodo di soggiorno.
- Connessione wi-fi: euro 5,00 al giorno.
- Quanto non previsto.

**Assolutamente vietato asportare cibo durante la colazione.**

**Per i pranzi dei soli camminatori si sta pensando a qualche soluzione alternativa al digiuno.**

**I partecipanti devono avere lo spirito del "trekking": adattabilità, pazienza, socialità.**

**Le preiscrizioni sono aperte dalle ore 8.30 di lunedì 24 ottobre, esclusivamente tramite telefono o sms (3356121284) o tramite mail ([amaorso@yahoo.it](mailto:amaorso@yahoo.it)) specificando i nominativi ed il periodo scelto, sino ad esaurimento dei posti disponibili, poi verrà istituita una lista d'attesa.**

**OBBLIGATORIA L'ISCRIZIONE AL CAI PER L'ANNO 2017**

**Organizzatore: Antonio Mattielli ([amaorso@yahoo.it](mailto:amaorso@yahoo.it) – cell. 3356121284)**