

## CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ 2011

Data	Mezzo	
23 - 01		Isola Palmaria
06 - 02		Consuma - Vallombrosa
20 - 02		
06 - 03		
20 - 03		
03 - 04		
17 - 04		
01 - 05		
15 - 05		
22 - 05		
29 - 05		
02/05 - 06		
19 - 06		
03/10 - 07		
27/31 - 08		
04 - 09		
18 - 09		
02 - 10		
15 - 10		
16 - 10		
29 - 10 / 01 - 11		
06 - 11		
20 - 11		
04 - 12		
19 - 12		

*Il calendario completo  
sarà visibile  
dal prossimo numero*

Le attività di un giorno programmate con Bus saranno effettuate solo al raggiungimento dei 25 partecipanti. Altre soluzioni possono essere proposte dal Capogita, come l'utilizzo dei mezzi propri o l'aumento del costo della gita.



Consegnato al CMP Firenze  
il 6/12/2010

**Il Valico** - c/o S.M.S. Rifredi  
Via Vittorio Emanuele 303 - 50134 FIRENZE  
Telefono - Fax. 055414748  
e-mail: [trekkingilvalico@gmail.com](mailto:trekkingilvalico@gmail.com)  
[www.ilvalico.altervista.org](http://www.ilvalico.altervista.org)

## I N . . F O R M A

Anno 11 - Numero 1  
Gennaio 2011



LA CRESTA DELLA PANIA

Spedizione in abbonamento postale -70% - Firenze  
Registrazione Tribunale di Firenze n° 5120 del 26/11/2001 - Dir. Resp. Iovi Riccardo

La Redazione si riunisce all'inizio di ogni mese per sviluppare il Notiziario. Saranno presi in considerazione gli scritti dei Soci che perverranno alla Redazione entro la fine del mese antecedente la riunione. Tutto il materiale arrivato dopo questo termine o in eccesso rispetto all'impaginazione verrà diluito sui numeri successivi.



**Per proseguire nella realizzazione del notiziario è indispensabile ricevere materiale dai Soci. Sono gradite: Foto, Frasi, Racconti, Impressioni, Domande, Proposte e quanto altro vorreste vedere pubblicato nei prossimi numeri.**

Per informazioni ed iscrizioni alle gite rivolgersi tutti i martedì dalle 21,30 alle 22,30 presso la sede del gruppo c/o S.M.S. Rifredi - Via Vittorio Emanuele II, 303 - Firenze

### I GRADI DI DIFFICOLTÀ

Con lo scopo di semplificare la comprensione delle sigle che identificano i gradi di difficoltà indicati nelle varie escursioni, si riportano qui di seguito le scale delle difficoltà individuate dall'associazione nazionale Guide Alpine:

#### T = TURISTICO

Itinerari che si sviluppano su stradine, mulattiere o comodi sentieri. Sono percorsi abbastanza brevi e ben evidenti. Sono escursioni che non richiedono particolare esperienza o preparazione fisica.

#### E = ESCURSIONISTICO

Itinerari che si svolgono su sentieri in genere segnalati, ma di maggior impegno fisico e di orientamento. Si snodano su terreno vario (boschi, pascoli, ghiaioni, ecc.). Possono esservi brevi tratti con neve, facili e non pericolosi in caso di scivolata.

Sono escursioni che possono svolgersi su pendii ripidi, anche con brevi tratti esposti. Questi sono però abbastanza protetti o attrezzati e non richiedono l'uso di attrezzatura alpinistica.

Questi itinerari richiedono una certa abitudine a camminare in montagna, sia come allenamento che come capacità d'orientamento. Occorre avere un equipaggiamento adeguato. Costituiscono la maggioranza dei percorsi escursionistici che si snodano in montagna.

#### EE = ESCURSIONISTI ESPERTI

Itinerari non sempre segnalati e che richiedono una buona capacità di muoversi sui vari terreni di montagna. Possono essere sentieri o anche labili tracce che si snodano su terreno impervio o scosceso, con pendii ripidi e scivolosi, ghiaioni e brevi nevali superabili senza l'uso di attrezzatura alpinistica.

Necessitano di una buona esperienza di montagna, fermezza di piede e una buona preparazione fisica. Occorre inoltre avere un equipaggiamento ed attrezzatura adeguati, oltre ad un buon senso d'orientamento.

#### EEA = ESCURSIONISTI ESPERTI CON ATTREZZATURA ALPINISTICA

Itinerari che richiedono l'uso di attrezzatura da ferrata (cordini, imbracatura, dissipatore, casco, ecc.). Possono essere sentieri attrezzati o vere e proprie vie ferrate. Si rende necessario saper utilizzare in sicurezza l'equipaggiamento tecnico e avere una certa abitudine all'esposizione e ai terreni alpinistici.

### LA FATICA

Su ciascun itinerario proposto è indicata, con le sigle "F" (poco faticoso), "FF" (faticoso), "FFF" (molto faticoso), la fatica necessaria per percorrerlo.

Questa valutazione viene assegnata da chi ha proposto l'escursione, prendendo in considerazione i dislivelli, il tempo di percorrenza ed il tipo di terreno. Ciascun partecipante dovrà considerare questa valutazione puramente approssimativa e valutare, in base al proprio allenamento, la possibilità di partecipazione.



### **ATTREZZATURA: cosa mettersi addosso e cosa portare nello zaino.**

Un'attenzione particolare va spesa per l'attrezzatura che in montagna, relativamente al percorso affrontato, deve essere scelta con giudizio. Fare lo **zaino** è un po' un'arte perché significa far conciliare il peso, che deve essere il più ridotto possibile, con la capacità di portare tutto ciò che può servire durante la gita, pensando anche di dover risolvere piccoli inconvenienti. Meglio uno zaino dalle dimensioni non esagerate, ben fermo sulle spalle, senza oggetti che penzolano fuori rischiando di impigliarsi e di sbilanciare il nostro cammino.

L'abbigliamento deve essere scelto secondo il criterio degli strati sovrapposti: indumento intimo che veicola il sudore, capo termico intermedio che isola, giacca esterna impermeabile e traspirante. La protezione dal freddo e dalla pioggia, in inverno ma anche d'estate, già dalle quote non particolarmente elevate, è molto importante; un piccolo ricambio asciutto (da conservare in un sacchetto impermeabile) a volte è prezioso per cambiare indumenti bagnati ed evitare pericolose perdite di calore corporeo. **Mai va tralasciato il copricapo** perché è proprio dalla testa che viene dissipata una grande quantità di calore; ricordarsi che dal troppo caldo in montagna non è mai morto nessuno, di freddo sì. I pantaloncini corti sono più consoni alla spiaggia che alla montagna. Un abbigliamento dai colori vivaci serve a farsi vedere, cosa assai utile in caso di difficoltà. **Le calzature** rivestono un posto di primordine; ne esistono di tutti i tipi e per tutti i gusti ma sempre devono risultare comode, con suola scolpita ed abbastanza robusta (rigida se si affrontano nevali o ghiacciai, con la possibilità di calzare i ramponi), preferibilmente impermeabili e fascianti la cavaglia. Sempre da sconsigliare, se non per attività sportive che non si collocano propriamente nell'ambito escursionistico, sono le calzature basse e leggere.

**Le guide** e **le carte topografiche** costituiscono la base, a volte indispensabile, per la preparazione dell'escursione. Esistono oramai descrizioni per ogni percorso; importante sarà tenere conto degli aggiornamenti e di possibili eventi che hanno modificato, in tempi recenti, l'itinerario. Le informazioni più attuali sono reperibili, ad esempio, telefonando ai gestori dei *Rifugi Alpini*. Le carte topografiche servono a controllare l'andamento della gita e a ricercare l'orientamento, ad esempio, in caso di nebbia. L'uso di **bussola** ed altimetro (barometro) completa, quando si possiede una buona conoscenza di questi strumenti, la possibilità di individuazione dell'itinerario, della posizione in cui ci si trova ed infine di eventuali variazioni della pressione atmosferica (bruschi e preoccupanti abbassamenti). *In ogni caso è sempre importante rimanere sul sentiero* individuandolo con l'aiuto delle indicazioni "segnavia", di "ometti" e segni di passaggio; è opportuno ricordare che, su percorsi poco marcati, il sentiero non va confuso con le tracce lasciate dal passaggio di animali selvatici.

Sostenere che strumenti di comunicazione quali i **telefoni cellulari**, le **radio ricetrasmittenti**, i **navigatori satellitari GPS** non servono in montagna è semplicemente sciocco; peggio sarebbe però pensare che la sicurezza in montagna dipende dall'uso di attrezzatura e strumentazione dell'ultima ora: non è così. Infatti, se è vero che nessuno gira più con attrezzature antiche quali scarponi con chiodature tric uni e corde di canapa, è altrettanto vero che **l'unico attrezzo indispensabile in montagna, al fine della sicurezza, è e rimarrà sempre e solo la testa**. Affidare quindi la nostra incolumità ciecamente ad attrezzature e strumenti complicati non solo sarebbe sbagliato ma potrebbe, paradossalmente, indurre ad un senso di falsa sicurezza.

## **ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI**

Domenica **9 gennaio alle ore 13,30** è convocata presso la sede la consueta **ASSEMBLEA ORDINARIA**. Nel caso non fosse raggiunto il numero legale dei soci (50% + 1), la seconda convocazione è fissata per **MARTEDI' 11 GENNAIO alle ore 21,30** presso lo chalet dell' S.M.S. Rifredi per discutere il seguente

### **ORDINE DEL GIORNO:**

- 1. RELAZIONE DEL PRESIDENTE SULLE ATTIVITÀ SVOLTE DURANTE L'ANNO 2010**
- 2. RELAZIONE ECONOMICA DEL CASSIERE**
- 3. DEFINIZIONE DELLA QUOTA SOCIALE PER L'ANNO 2011**
- 4. ELEZIONE DEL NUOVO CONSIGLIO DIRETTIVO**
- 5. VARIE ED EVENTUALI**

**VISTA L'IMPORTANZA CHE RIVESTE  
L'ASSEMBLEA ORDINARIA  
PER LA VITA DEL NOSTRO GRUPPO,  
TUTTI I SOCI SONO INVITATI A PARTECIPARE.**

**23/01/2010**  
**ISOLA PALMARIA**

Dislivello: <b>+310 - 310</b>	Difficoltà: <b>E/F</b>	Tempo (h): <b>5,30</b>
Partenza: <b>7.30 Puccini - 7.45 Cure</b>	Referenti: <b>Mazzola - Nardoni</b>	
Minimo <b>25</b> partecipanti	Cellulari: 3311041235 - 3471436120	
<b>Quota partecipazione: Adulti € 20,00 - Ragazzi € 13,00</b>		 

*È questa, sicuramente, una delle escursioni più particolari di queste zone. Si compie infatti il giro completo della più grande delle tre isole che chiudono a sud-ovest il Golfo della Spezia. Comminando in una vegetazione mediterranea rigogliosa, che spesso si arrampica su bianche pareti a picco sul mare, si aprono frequenti finestre sul vicino borgo di Porto Venere, sull'isola del Tino (in cui, purtroppo, è proibito l'accesso durante tutto l'anno ed è visitabile dal pubblico solo durante le festività di S. Venerio, la domenica più vicina al 13 settembre) e sulla costa di Lerici e Monte Marcello. Naturalmente l'isola è raggiungibile solo via mare utilizzando i battelli di linea con partenza da La Spezia e da Porto Venere.*

Sbarcati sull'isola Palmaria in località Terrizzo, si prende a sinistra uno stradello asfaltato (segnavia) che costeggia uno stabilimento balneare e quindi diventa sterrata prendendo quota tranquillamente.

Trascurata una carrareccia sulla sinistra, si effettua una larga curva a destra andando a superare un cancello metallico e giungendo ai resti di un manufatto militare. Qui si svolta a sinistra e poco dopo si lascia la pista principale per salire a destra su ampia mulattiera.

Questa prende velocemente quota raggiungendo un'altezza prossima ai 110 metri e quindi inizia lo scorrere in piano attraverso terrazzamenti ormai abbandonati. A fianco della mulattiera corre il tubo dell'acqua che da alcuni anni rifornisce le località dell'isola.

Trascurate alcune vie minori sulla destra, si continua pressoché in piano (grandi scorci panoramici sull'isola del Tino) fino a che l'evidente sentiero non inizia la ripida e tortuosa discesa verso il mare. Questa termina nel piazzale dell'aeronautica attraversato il quale si sbuca sul mare, nei pressi del pontile dove in estate giungono i battelli da La Spezia da qui parte la pista sterrata che, presa a destra, collega tutte le spiagge del Pozzale.

Particolare attenzione va posta al termine di un ampio spiazzo con pini, poco prima che la carrareccia raggiunga la cava di marmo dell'isola. Qui, a destra, parte il sentiero segnalato per il Semaforo. È questo un'ampia traccia che sale

L'escursionismo in montagna è una pratica sportiva che coinvolge un gran numero di appassionati, dai trekker incalliti ai "turisti camminatori per caso", la popolazione che calca i sentieri è ricca e variegata. Altrettanto ricca è la proposta di sentieri che le nostre montagne sanno offrire, dai facili percorsi adatti alle tranquille escursioni familiari ai tracciati più difficoltosi che permettono di raggiungere cime ambite.

I sentieri segnalati dal CAI si aggirano attorno ai 40 — 50 mila chilometri. Sui percorsi non impegnativi, soprattutto nella bella stagione, si assiste alla presenza di nutrite schiere di camminatori che rivelano grande entusiasmo ma, spesso, tradiscono anche poca esperienza. Osservando i dati degli interventi del *Soccorso Alpino* si può constatare che la maggioranza degli incidenti in montagna è generata da superficialità ed incapacità di valutazione dei rischi, in particolar modo in situazioni riconducibili all'escursionismo non impegnativo.

La quantità di persone che si dedica all'escursionismo, facile o più impegnativo in quota, è di gran lunga superiore a quella che frequenta la montagna per arrampicare; per questo motivo i dati degli incidenti fanno registrare la maggioranza degli eventi a carico delle pratiche escursionistiche. Ma non è solo una questione di numeri. E' risaputo infatti che gli ambienti e le situazioni apparentemente tranquille celano rischi difficilmente valutabili da chi non ha maturato conoscenze ed esperienze idonee per percepirli; in altri termini è molto più difficile che uno si improvvisi alpinista d'alta montagna piuttosto che "escursionista fai da te". Ma se è vero che un po' d'anni fa, a monito, si usava dire: *La montagna è severa!*, oggi diciamo che in montagna anche i sentieri apparentemente più banali non possono e non devono essere frequentati con superficialità e noncuranza. Infatti, i dati rilevati durante soccorsi non dimostrano che i sentieri sono più pericolosi delle vie alpinistiche, ma solo che vengono spesso affrontati da persone non adeguatamente preparate, escursionisti che non conoscono sufficientemente l'ambiente montano o non ne rispettano le regole. Far camminare insieme escursionisti esperti con frequentatori occasionali può ridurre molto il rischio di incidenti dovuti all'impreparazione o alla sottovalutazione dei pericoli oggettivi. In montagna l'esperienza dei più esperti è un patrimonio importante che deve essere trasmesso ai nuovi appassionati.

L'opuscolo "SICURI SUL SENTIERO" non è e non vuole essere un manuale di apprendimento ma solo un piccolo strumento per condividere insieme, senza inutili allarmismi, alcune riflessioni rivolte alla prevenzione degli incidenti escursionistici. Il messaggio è indirizzato a coloro che in qualità di turisti occasionali o provetti camminatori a volte forse troppo disinvolti, percorrono i sentieri delle montagne. Buone escursioni a tutti.

**PERICOLI E PREVENZIONE:**

Non è facile parlare di pericoli in montagna quando, secondo alcuni, la montagna è solo un banale terreno di gioco o, secondo altri, la montagna diventa interessante solo quando è assassina. Peraltro, più che parlare di pericoli in montagna ci preme parlare di prevenzione. Dissociandoci quindi dall'interpretazione della montagna assassina", pur non negando alcuni aspetti di pericolosità, diciamo solo che, se affrontata con la giusta preparazione, la montagna è semplicemente meravigliosa.

Fare prevenzione significa creare consapevolezza, perché la prevenzione è un fatto di cultura che inizia dalla convinzione che la sicurezza non può essere delegata ma va assunta come responsabilità individuale.

In montagna, così come in molti altri ambienti, è necessario accettare i rischi che vanno sempre messi in gioco con grande onestà, capire come controllare i pericoli determinati dalla situazione che stiamo vivendo, conoscere l'ambiente, le tecniche, le nostre capacità psicofisiche, quindi **i nostri ragionevoli limiti d'azione.**

Spesso l'incidente non succede all'improvviso, ovvero, prima che accada l'evento passa del tempo. Sono molti i casi dove l'infortunio viene preparato": scelte azzardate, ostinazione ad intraprendere o continuare l'escursione con maltempo conclamato, sopraggiungere della stanchezza anzi tempo e via di seguito, sono segnali premonitori che vanno captati ed ascoltati per prevenire il peggio.



## RAMBI E TENERONI



**Rambi:** persone che compiono azioni di resistenza o forza, sprezzanti delle difficoltà, che la fatica è un modo di godere del loro stato fisico, amanti dell'avventura, e del rischio, poco.

**Teneroni:** persone che amano il dolce essere, arrivare in tutti i luoghi con minor fatica e più semplicemente possibile.

Ecco, una buona associazione di qualsiasi genere di attività, deve saper conciliare i due modi di vivere delle due fazioni dei soci.

Le due correnti devono però aderire alle attività collettive, con proposte, consigli e soprattutto partecipazione.

E' molto più semplice che un Rambo si adatti al Tenerone che viceversa.

**Rambi** si nasce, ci piace lo sforzo, ci teniamo in forma e non ci costa niente far fatica.

**Teneroni** si diventa un po' perché è nel nostro DNA, un po' perché, con il trascorrere degli anni la struttura fisica asseconda questo modo di vita, un po' perché gli anni passano e far fatica ci costa sempre di più, e diciamolo pure: perché non c'è la facciamo più.

Al Valico i **Rambi** sono quelli che si lamentano di più perché le loro aspettative di gita non sempre sono soddisfatte, ma è anche vero che non fanno che lamentarsi senza proporre, e con pochissima partecipazione.

Al Valico i **Teneroni** sono quelli che chiedono sempre escursioni del comodo vivere, partecipano molto numerosi alle gite, molto spesso e volentieri la gita viene effettuata per la loro numerosa partecipazione. Per rendere la giornata perfetta alcuni dei Teneroni si informano se all'ora di pranzo non si fosse vicini a qualche rifugio, per poter gustare le specialità culinarie e abbinare così il piacere degli occhi (panorami) con il piacere della pancia (cibo).

Al Valico fa piacere avere sia i **Rambi** che i **Teneroni**.

Con il nuovo programma abbiamo cercato, come tutti gli anni, di accontentare i soci, avremo escursioni per tutti.

Noi, cari soci abbiamo solo un grande difetto ed è quello che non ci accontentiamo mai, ci piangiamo addosso ci criticiamo, non siamo mai contenti e non apprezziamo quello che facciamo e quello che abbiamo, si deve cambiare.

Bisogna cercare di cambiare, partecipando di più alla vita dell'associazione e proponendo iniziative adatte a molti soci, senza tralasciare quelle per pochi.

inizialmente tra piane arborate e poi nel bosco di leccio fino a sbucare all'aperto ad un modesto punto di passo soprastante la Grotta dei Colombi. Davanti si innalzano ripide le bianche pareti della Punta del Pittone e tutto intorno sono evidenti i segni della storica attività estrattiva (da qui proviene il famoso marmo "Portoro").

Il sentiero, ora aereo e spettacolare, riprende a salire fino a sbucare sull'ampio pianoro su cui sorge il Semaforo. A sinistra la strada è chiusa da divieto d'accesso perché zona militare. Sulla destra di questa, però, corre la carrereccia che raggiunge una ex fortificazione oggi trasformata in centro di educazione ambientale. Dalla costruzione si prosegue dritti su ampia mulattiera trascurando poco dopo una scalinata sulla destra e giungendo ad un alto traliccio.

Qui, sulla destra, scende tra la rigogliosa vegetazione uno stretto sentiero non segnato ma perfettamente tracciato. Questo si fa largo nella esuberante vegetazione mediterranea che a volte sembra quasi voler richiudere la via. Poco dopo si giunge sulle strapiombanti pareti che precipitano verso il mare. Qui il sentiero piega a destra rientrando nel bosco per poi riaffacciarsi un paio di volte sul mare.

Raggiunta e attraversata una piccola cava abbandonata si continua in discesa obliquando a destra e affacciandosi sul versante panoramico su Porto Venere. Poco dopo il sentiero confluisce su una più ampia mulattiera segnalata. Si prende il ramo sinistro scendendo alle bianche rocce di Cala Alberto (o Carlo Alberto) e, da qui, tenendosi nelle vicinanze del mare, si raggiunge uno stabilimento balneare.

Attraversatolo, in breve ci si ritrova tra le poche case del Terrizzo.

**Le iscrizioni si effettuano il giorno 4 gennaio e 18 gennaio. Martedì 11, vista l'Assemblea dei Soci, non saranno accettate.**



Qui di seguito ho individuato alcune "porte del cielo" per rapportare le religioni alla Montagna e capire quanto la montagna è stata ed è importante nel corso della nostra vita.

Aldo G.

#### **EUROPA**

Rocciamelone (Alpi) Sulla vetta (3538 m) il santuario più alto d'Europa

La Verna (appennino) Eremo di San Francesco

Catinaccio (Dolomiti) Dimora del leggendario Re Laurino nella tradizione Ladina

Olimpo (Grecia) Dimora degli Dei della Grecia classica

Parnaso (Grecia) Sede delle Muse

Partenone (Grecia) Collina sacra alla Dea Atena

Ida (Creta) Giove vi fu allevato dai Coribanti

Monte Athos e Meteore Vi risiedono i monaci Ortodossi

Ararat (Turchia) Vi sarebbe approdata l'Arca di Noè

#### **MEDIO ORIENTE**

Monte Sinai (Egitto) Mosè vi trovò le tavole della legge

Sion (Israele-Palestina) L'antico testamento lo identifica con la città di Davide e con il tempio di Salomone

Monte degli Ulivi Luogo dell'ascensione di Cristo

Golgota Calvario di Cristo

Tabar Gesù si rivela come figlio di Dio

Monte Carmelo In età bizantina luogo di eremitaggio

Demavend (Iran) Nella tradizione avestica- zoroastriana vi cresce la bianca haoma, elisir della immortalità

MARTEDÌ 18 GENNAIO 2011  
Ore 21,30

## SERATA DEL TESSERAMENTO

SI FA PRESENTE AI SOCI CHE INTENDONO RINNOVARE LA LORO ADESIONE AL VALICO CHE LA TESSERA UISP (INDISPENSABILE PER CHI PARTECIPA ALLE NOSTRE ATTIVITÀ) SARÀ FATTA DALLA SEGRETERIA FINO AL 28 FEBBRAIO 2011. DOPO TALE DATA OGNUNO DOVRÀ PROVVEDERE PERSONALMENTE PRESSO LA UISP.

I SOCI CHE SONO GIÀ IN POSSESSO DELLA TESSERA UISP 2011, PERCHÉ FANNO ANCHE ALTRE ATTIVITÀ SPORTIVE, SONO INVITATI A PORTARLA IN MODO DA POTER RICHIEDERE L'ESTENSIONE AL TREKKING.

#### **DURANTE LA SERATA:**

- ? PRESENTAZIONE PROGRAMMA 2011
- ? PREMIAZIONE DEL CONCORSO FOTOGRAFICO
- ? PREMIAZIONE CONCORSO DI SCRITTURA

AL TERMINE DELLA SERATA CI SARÀ IL CONSUETO BRINDISI.

SALVO DIVERSA DELIBERA DELL'ASSEMBLEA DEL 11 GENNAIO, LA TESSERA DEL VALICO COSTERÀ COME LO SCORSO ANNO:

**€22,00 PER GLI ADULTI**

**€11,00 PER I RAGAZZI DI ETÀ FINO A 16 ANNI.**

**LA TESSERA UISP COSTERÀ €11,00**

**L'ESTENSIONE €1,00**

**SETTIMANA BIANCA AD ALLEGHE (BL)**  
**COMPRESORIO SCIISTICO DEL CIVETTA**  
**29/1 - 5/2/2011**  
**HOTEL CENTRALE \*\*\***



L'ALBERGO CI OFFRE UN TRATTAMENTO DI MEZZA PENSIONE IN CAMERA DOPPIA. SORGE A 150 METRI DAGLI IMPIANTI.  
 DISPONE DI SALA BAR, SALA TV, RISTORANTE, SAUNA, WHIRLPOOL, STUBE (*ideale per ballare e fare feste*), DEPOSITO SCI, PARCHEGGIO, GARAGE, WI-FI GRATIS IN TUTTE LE STANZE E SALA GIOCHI PER BAMBINI DA 0 A 6 ANNI.  
 TUTTE LE STANZE DISPONGONO DI TELEFONO, TV SATELLITARE, PHON, CASSAFORTE E SERVIZI.  
 LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE E' DI € 385,00 E COMPRENDE UN APERITIVO DI BENVENUTO, L'USO DELLA SAUNA E UNA CENA TIPICA AL LUME DI CANDELA.

ISCRIZIONI A PARTIRE DA MARTEDÌ 23 NOVEMBRE 2010  
 CON ANTICIPO DI € 100,00  
 TRASPORTO CON MEZZI PROPRI

Referenti; Silvano Torelli tel.3357459955  
 Adriano Balestri tel.3289428648

**06/02/2011**  
**CONSUMA - SECCHIETA - VALLOMBROSA**

Dislivello: <b>+390 - 500</b>	Difficoltà: <b>E/FF</b>	Tempo (h): <b>5,00</b>
Partenza: <b>7.45 Puccini - 8.00 Cure</b>		Referenti: Brusa - Iovi
Minimo <b>25</b> partecipanti		Cellulari: 3393756929 - 3929368756
<b>Quota partecipazione: Adulti €15,00 - Ragazzi €8,00</b>		

Escursione non impegnativa, con due **F** a causa della neve, che ci auguriamo di trovare sul nostro percorso.  
 L'escursione ha inizio dalla piazzetta della Consuma (m1020), dove c'è una fonte, si imbecca a destra una stradina asfaltata che sale verso sud (segnavia 00). Si supera una sbarra e, percorsi cinquecento metri, si arriva ad un bivio con un tabernacolo (m. 1070). Si prende a destra (lasciando alla nostra sinistra il segnavia 25 che conduce a Montemignaio) fra belle abetine, tenendosi in cresta, fino a giungere a una ampia radura ove è posta la Croce di Ribona, in legno (m. 1098). Tenendosi sulla destra si segue per circa venti metri uno stradello forestale per poi voltare decisamente a sinistra in un bosco di abeti (all'inizio prestare molta attenzione ai segnavia). Sempre seguendo la cresta, prima fra abetaie e poi fra bellissime faggete, si giunge al Poggio Sambuchella (m.1212), poi ad una selletta dove si trova una capanna, quindi si arriva al Passo Croce Vecchia (m. 1201) ove si attraversa la strada per Secchieta e Montemignaio.  
 Dapprima per stradello, poi per sentiero, si continua a salire, alla destra di una villetta si attraversa una faggeta e si esce sulla strada per Secchieta, (poco prima della strada si stacca sulla destra il segnavia 8 per Tosi). Percorsa la strada per circa 800m si giunge al Rifugio (m 1450).  
 Qui sostaremo per il pranzo a sacco o al Rifugio.  
 Dal Rifugio si riscende a Vallombrosa per la comoda e panoramica strada forestale.  
 Chi ha le ciaspole le porti.

**AFORISMI**

**TALLONE DI ACHILLE**

Racconta la leggenda che la dea del mare Teli per rendere suo figlio Achille invulnerabile — per evitare cioè che potesse essere ferito in combattimento — lo immerse nello Stige tenendolo per il tallone. Naturalmente il tallone non venne bagnato dalle acque del fiume infernale (lo Stige) e rimase perciò l'unico punto vulnerabile. Achille infatti - racconta Omero - morì colpito nel tallone da una freccia del dio Apollo.

## MONTE PRADO

Martedì 28 Settembre, al Valico, eravamo indecisi se confermare o no la gita della domenica sul Prado, la partecipazione si fermava a venti soci.

Due conti, e la decisione è stata affermativa, LA SI FA.

3 Ottobre finalmente il Prado già due volte ho dovuto rinunciare ad arrivare in cima. Questa è la volta buona.

Ore 7.00 partenza colazione a Borgo a Mozzano, e proseguimento per il Casone di Profecchia.

Ragazzi non si arriva mai, non perché è lontano ma per la strada, piena di curve, ci fa tenere una media di velocità bassa. In più nel salire, dopo Castelnuovo Garfagnana, abbiamo trovato un bus, vecchissimo, con 53 persone a bordo, sembravano trekkinisti anche loro, che andava piano.

Qui, loro pieni, posti in piedi, noi con solo ventuno persone nel bus, si giocava a nascondino, un pò d'invidia mi è salita. Ho pensato stai a vedere che vengono anche loro sul Prado? Alle 9.30 siamo arrivati al Casone di Profecchia, anche loro si fermano, vai ci siamo non mi sono sbagliato, vengono sul Prado. Sul Pradega vengono loro, era un gruppo di sgranatori erano arrivati presto per andare a cercare i funghi e all'ora di pranzo gambe sotto il tavolo, altro che trekking. Non erano dei nostri, goduria estrema.

Noi, alle 9.45, partenza, Prado aspettaci arriviamo.

Stradello forestale e via ma devo dire sembrava di essere in via Tornabuoni dalle macchine che passava, tutti fungaioli, fino al bivacco Cella, le macchine. Noi invece alla pedona con una leggera fatica in 90 minuti si raggiunge il bivacco. E qui grande delusione troviamo una foschia che si alza sempre più, fino a raggiungere le vette, e non lascia vedere niente.

Riposo meritato, nella nebbia e con vento freddo, poi via si inizia la salita che porta al passo Bocca di Massa ma strada facendo incontro un vecchio solitario uomo di montagna conoscitore della zona che mi dice:

in cima tanta gente ma anche tanta nebbia, un si vede niente, e non migliorerà anzi.

Le parole del montanaro solitario rafforzano il mio pensiero e allora torno indietro, fatica per niente non voglio farla. Gli altri continuano fino al passo ma anche loro da lì tornano indietro. Solo quattro temerari sfidano la nebbia e continuano fino alla cima del Prado, tutti insieme, gli altri, meno due, tornano al bivacco Cella e lì si mangia.

I due, non si fanno nomi ma sono sempre i soliti, hanno deciso che andranno al ristorante, e allora, giù per la discesa a velocità supersonica per arrivare in tempo al Casone di Profecchia, per mangiare e bere.

Noi, dopo il riposo, in comodità raggiungiamo il bus, , ma appena arrivati comincia a piovere, al ristorante troviamo i nostri mangiatori, e dopo un'oretta arrivano anche i temerari, bagnati ma soddisfatti perché in cima non c'era tanta

nebbia, dicono loro, e hanno potuto anche vedere un bel panorama, ci si crede poco, ma come dico io: chi non c'è ha sempre torto.

Loro hanno ragione. A Pieve Pelago al caseificio compriamo burro formaggio e ricotta, con il piacere di tutti. Poi tutti a casa.

Il Prado è lì, non va via, ci aspetta, speriamo che la prossima volta su riesca ad arrivare in cima. Bisogna far presto perché gli anni passano e non vorrei che fossero la prossima scusa, per non arrivare in cima. Bella giornata.

*Sandro Brusa*

### **In occasione del primo numero del Notiziario dell'anno, riteniamo utile ricordare le modalità di iscrizione alle attività di un giorno: (Art. 6 del Regolamento)**

Le iscrizioni alle attività di un giorno saranno aperte ed accettate presso la Sede dalle ore 21,30 alle ore 22,30 a partire da due martedì precedenti l'attività, con pagamento dell'intera quota.

Ciascun Socio può iscrivere oltre se stesso i propri Soci familiari o, in alternativa un altro Socio.

In caso di esaurimento dei posti a disposizione, il Socio ha diritto ad iscriversi nelle liste di attesa, in modo da poter partecipare in caso di rinuncia di chi lo precede.

Al termine dell'orario di iscrizione del martedì antecedente la gita, ed in caso di disponibilità di posti, il socio avrà la possibilità di iscrivere più Soci, versando comunque le quote relative.

*Solo per casi eccezionali saranno accettate iscrizioni telefonicamente (solo per le gite di un giorno) ed esclusivamente il sabato precedente la gita dalle ore 18 alle 20, chiamando il referente della gita stessa indicato sul notiziario. Resta inteso che dopo la conferma della disponibilità del/i posto/i, chi si avvale di questa possibilità è tenuto a presentarsi all'appuntamento con la tessera de Il Valico e dell'UIISP e, anche in caso di rinuncia dovrà versare comunque la somma relativa al costo dell'escursione.*

In caso di rinuncia comunicata entro il martedì antecedente la gita, il Socio ha diritto alla restituzione dell'intera somma versata.

In caso di rinuncia dopo il martedì antecedente la gita, il Socio non ha diritto ad alcun rimborso.

Il Socio ha diritto ad un rimborso completo della quota di partecipazione, in qualunque momento avvenga la rinuncia, qualora possa essere sostituito con un altro partecipante iscritto in lista d'attesa e rispettandone l'ordine.