estate 2020

SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

ESTATE 2020
scopriamo nuovi sentieri

Estate 2020: camminare lungo sentieri meno noti per scoprire le tante bellezze delle montagne e rispettare il divieto di assembramento. Scopriamo nuovi sentieri è l'iniziativa lanciata dal Club Alpino Italiano per ricordare che la montagna, i suoi sentieri e i suoi rifugi vanno frequentati con gradualità e responsabilità.
Dopo le fasi più intense della pandemia, il Sodalizio ha proposto un ritorno alla montagna su itinerari meno noti, scoprendo nuovi sentieri e immergendoci nelle bellezze delle valli laterali e dei versanti meno frequentati, evitando in questo modo di creare assembramenti nel rispetto delle norme anti-contagio da Covid19.

Dall'8 giugno al 15 agosto, ogni giorno dal lunedì al sabato gli itinerari sono stati pubblicati sui canali social ufficiali del Club Alpino Italiano (Facebook, Twitter, Instagram) corredati da immagini, descrizioni, informazioni tecniche e in alcuni casi da video-interviste di presentazione.
Gli itinerari sono alla portata di tutti, e non presentano particolari difficoltà. Di norma sono percorsi ad anello, cioè pensati con arrivo e partenza nello stesso punto, consentendo così di attraversare luoghi sempre diversi.

ABRUZZO	p.4	Sito archeologico della Valle di Amplero
	p.6	L'anello di Monte Rotondo nel Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise
	p.8	Nel cuore del Parco Nazionale del Gran Sasso | **video**
ALTO ADIGE	p.10	Da Selva in Val Gardena al Rifugio Puez | **video**
	p.11	L'anello della Gola dell'Orsara
BASILICATA	p.13	Monte Volturino – Sentiero del Ventennale (Appennino Lucano) | **video**
CALABRIA	p.15	Giro delle cascate Lupo e Faggi (Parco Nazionale della Sila) | **video**
	p.17	L'anello del Monte Gariglione
	p.19	Il Sentiero dei Giganti
CAMPANIA	p.21	Il Belvedere del Monte Faito | **video**
	p.23	Anello del Monte Polveracchio
EMILIA-ROMAGNA	p.25	Anello di Bocconi
	p.26	Montovolo e dintorni
	p.28	Anello dell'Acqua Caduta | **video**
FRIULI VENEZIA GIULIA	p.30	Anello del Monte Lovinzola
	p.31	L'anello del Navagiust
	p.32	Giro ad anello da Collina di Forni Avoltri | **video**
	p.34	Anello dellolôf di Sompdogna
LAZIO	p.36	Anello della Cascata dell'Ortanza
	p.38	Anello Alto di Cardito
	p.39	Sulle pendici dei Monti della Laga da Amatrice a San Martino | **video**
LIGURIA	p.41	Punta Manara
	p.43	Appennino Ligure: Torriglia / Caprile / Torriglia | **video**
LOMBARDIA	p.45	Monte Guglielmo da Nord

ESTATE 2020
scopriamo nuovi sentieri

LOMBARDIA	**p.46**	Val Adamè
	p.47	Dal Colle di Valcava al Monte Linzone (Family Cai) | **video**
	p.49	Croce Salven – Al bivacco/rifugio Lorenzini
	p.51	Sulle orme degli antichi Camuni
	p.53	Escursione al Rifugio Gerli Porro (Family Cai)
MARCHE	**p.54**	Anello di Valledacqua
	p.56	Anello del Monte Careschio
	p.58	Anello di Val di Bove | **video**
	p.60	Il grande anello del Conero
	p.62	Eremo di San Marco
MOLISE	**p.64**	Anello di Monte Patalecchia (Matese) | **video**
PIEMONTE	**p.65**	Giro del Lago di Antrona | **video**
	p.66	Giro di Balma Fourn in Mountain Bike | **video**
PUGLIA	**p.68**	Nel Parco dell'Alta Murgia
	p.70	Da Copparone a Montelisciacoli | **video**
SARDEGNA	**p.72**	Anello di Sos Pantamos | **video**
	p.74	Ollolai / La montagna di San Basilio
SICILIA	**p.76**	Sull'Etna dal Rifugio Salvatore Citelli | **video**
	p.77	Pizzo Carbonara / Parco delle Madonie
TOSCANA	**p.78**	Alpi Apuane meridionali
	p.80	Ollolai / La montagna di San Basilio
	p.82	Alpi Apuane settentrionali
TRENTINO	**p.84**	Monte Tomeabrù e Cima Parì | **video**
	p.86	Ai piedi della Presanella
UMBRIA	**p.88**	Monte D'Ansciano e Monte Ingino
	p.90	Lago Trasimeno / Torale – Vernazzano – Torre di Vernazzano – Cima di Tuoro – Pischiello
	p.92	Un anello sulle orme dei Baroni Franchetti
	p.94	Parco Nazionale dei Monti Sibillini | **video**
VALLE D'AOSTA	**p.96**	Valle di Saint-Barthélemy: dorsale Aver – Longhède | **video**
	p.98	Vallone di Entrelor e di Sort
	p.100	Valle di Gressoney. Tra i villaggi Walser
VENETO	**p.101**	L'anello del Monte Malcorba in Val Lastato
	p.102	Giro del Gruppo San Sebastiano/Tàmer | **video**
	p.103	Al bivacco Spagnolli sotto le creste dei Brentoni
	p.104	Val Salatis

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

ABRUZZO

SITO ARCHEOLOGICO DELLA VALLE DI AMPLERO

A cura di: Cai Abruzzo

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 200 m
Sviluppo: 9 km
Difficoltà: T
Tempo di percorrenza: 4 ore
Punti di ristoro: a Collelongo, Ristorante-locanda Torre Del Parco, tel. 0863948532; Ostello Parco d'Abruzzo, tel. 3487479226
Segnaletica: segnavia bianco-rossi
Partenza e rientro: chiesa di Sant'Antonio, poco distante dall'abitato di Collelongo
Carta: Carta dei Sentieri della Vallelonga 1: 25.000, *Coppo dell'Orso*
Accesso: dall'Autostrada dei Parchi A24, si esce a Aielli-Celano, poi si continua lungo la ss 5 in direzione di Trasacco e Collelongo.

DESCRIZIONE

Bella passeggiata, adatta a tutti e in un luogo leggendario, che consente di conoscere, attraverso un percorso naturalistico, uno tra i siti archeologici più suggestivi della zona, con antichi insediamenti italici, aree di culto, cisterne scavate nella roccia e alcune tombe degli antichi guerrieri Marsi. Collelongo è un pittoresco borgo abruzzese, situato a 915 m di altitudine nel cuore della Vallelonga, tra l'area di protezione esterna del Parco nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise e la Piana del Fucino.

L'escursione parte dalla chiesetta dedicata a Sant'Antonio, poco distante dall'abitato; da qui prosegue lungo uno sterrato in discesa fino a raggiungere un bivio; rimanendo sulla sinistra della valle si raggiunge il Rifugio di Aranello, dove è possibile sostare nell'area attrezzata a disposizione degli escursionisti.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

ABRUZZO

SITO ARCHEOLOGICO DELLA VALLE DI AMPLERO

A cura di: Cai Abruzzo

Dal rifugio, dopo un primo tratto su sentiero battuto, ci si inoltra nel bosco e si sale fino alla sommità del colle dove è ubicata la cinta fortificata in località La Giostra. Si ridiscende lungo un canalone sul versante opposto, e si raggiunge un altro sentiero, risalendo il quale si perviene nell'area della necropoli, in località Cantone.
Si percorre a ritroso il sentiero, si arriva nella zona dell'insediamento abitativo, in località San Castro, da dove si domina l'intera Valle di Amplero. Da questo punto si scende fino ad arrivare alla Piana di Amplero, una prateria molto suggestiva. L'ultima parte dell'anello è in leggera salita.
L'ideale conclusione di questa passeggiata può essere una visita al Museo civico di Palazzo Botticelli a Collelongo, dove sono conservati alcuni preziosi reperti archeologici rinvenuti durante gli scavi.

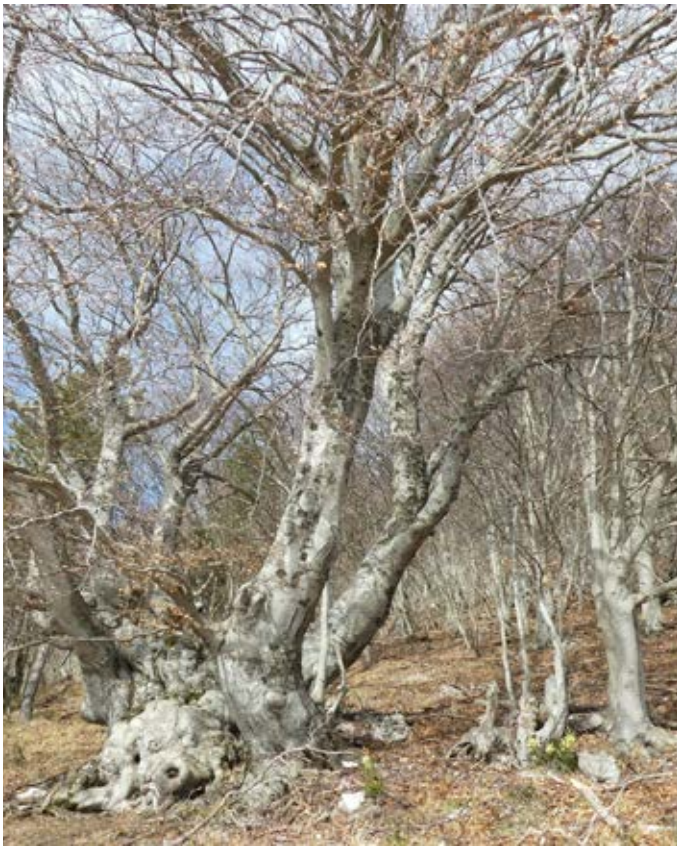
ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

ABRUZZO

L'ANELLO DI MONTE ROTONDO (1823 m)
PARCO NAZIONALE D'ABRUZZO, LAZIO E MOLISE

A cura di: Cai Abruzzo



INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 850 m
Sviluppo: 11 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 5 ore
Partenza e rientro: diga di Barrea
Carta: Carta turistica-escursionistica 1:25.000 Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise, ed. del Parco
Accesso: da Roma si percorre l'autostrada A1 e si esce a Frosinone, poi si prende in direzione di Sora e per il Parco nazionale d'Abruzzo e per Barrea; in alternativa, si può percorre l'autostrada A24-A25, uscendo ad Aielli e prendendo per Pescasseroli, per il Parco nazionale d'Abruzzo e per Barrea. Da Pescara, si segue la A25, uscendo a Pratola e continuando per Sulmona, Castel di Sangro, il Parco nazionale d'Abruzzo e Barrea. Da Napoli, si percorre la A1 uscendo a Caianello e continuando per Venafro, Castel di Sangro e il Parco nazionale d'Abruzzo. A Barrea, sul lato est del lago, nei pressi della confluenza del fiume Sangro, a quota 980, si parcheggia davanti al bar per sosta camper, a 100 m dalla diga, in direzione Villetta Barrea. Il punto di accesso del sentiero si trova sulla destra del bar (la segnaletica verticale indica il sentiero J8).

DESCRIZIONE

Imboccato il sentiero J8, si affrontano i primi tornanti. Dopo 30 minuti, si arriva su un pianoro dal quale, con una breve deviazione a destra, si può ammirare lo scenario del canyon e le prime case del borgo di Barrea, costruite in epoca medioevale. In basso, ci sono gli strapiombi sulla foce del Sangro. Ripreso il sentiero si supera Fonte di Peschio di Creta. Seguendo il sentiero J7, che conduce fino a Monte Rotondo, si arriva in una faggeta e, con una breve deviazione, a quota 1430 si entra nel regno di Matusalemme, uno dei faggi più vecchi del Parco.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

ABRUZZO

L'ANELLO DI MONTE ROTONDO (1823 m)
PARCO NAZIONALE D'ABRUZZO, LAZIO E MOLISE

A cura di: Cai Abruzzo

Si riprende il sentiero e, usciti dal bosco, si perviene allo Stazzo di Monte Rotondo. Qui, nel periodo estivo, sostavano i pastori, e le rovine dei muri, ora ricoperte dall'ortica, sono i resti delle loro abitazioni. Alla vetta orma manca poco. La sommità di Monte Rotondo (1825 m) regala scorci di rara bellezza sul lago e sulle montagne del Parco. Dopo la sosta panoramica si riprende il cammino e si scende in direzione di Monte Chiarano, per prendere il sentiero J6 e la discesa per la Capriola, inconfondibile con le sue pareti rocciose. Scendendo, sul lato destro del sentiero, sotto la parete di roccia s'incontra la famosa grotta della Capriola. All'interno della cavità, durante il secondo conflitto mondiale trovarono riparo alcune famiglie di Barrea e vi restarono fino al termine dei bombardamenti.
Si riprende il cammino per la Valle Janara, lasciando poco dopo il J6 per seguire di nuovo il segnavia J8 che conduce al punto di partenza.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

ABRUZZO

NEL CUORE DEL PARCO NAZIONALE DEL GRAN SASSO

A cura di: Cai Abruzzo Sez. L'Aquila

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 450 m
Sviluppo: 9.5 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 4 ore
Punti di appoggio: camere e punti di ristoro a Santo Stefano di Sessanio e Rocca Calascio
Segnaletica: all'inizio e alla fine del percorso, segnaletica verticale apposta dal Parco Gran Sasso e Monti della Laga; rari segnavia orizzontali
Partenza e rientro: Lago di Santo Stefano di Sessanio
Carta: Carta dei Sentieri 1:25.000, Sezione CAI de L'Aquila
Accesso: il punto di partenza si raggiunge comodamente dalla strada provinciale per Castel del Monte; si parcheggia nelle adiacenze del Lago di Santo Stefano di Sessanio

DESCRIZIONE

Suggestivo percorso ad anello su sentiero poco conosciuto, panoramico, facile, che ha inizio da uno dei borghi più belli d'Italia e giunge alla Rocca di Calascio, di origine medievale.
Accanto alla Rocca, vi è la chiesa di Santa Maria della Pietà. Un luogo suggestivo e panoramico, nel cuore del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga. La vista spazia sulla catena del Gran Sasso d'Italia, sulla Majella e sul Monte Sirente.

Dal lago di Santo Stefano di Sessanio, gioiello di origine carsica, sulle acque del quale si rispecchia il santuario della Madonna del Lago (sec. XVII) , con la sua classica architettura seicentesca, si inizia il cammino lungo un

ABRUZZO
NEL CUORE DEL PARCO NAZIONALE DEL GRAN SASSO

A cura di: Cai Abruzzo
Sez. L'Aquila

sentiero solitario e poco conosciuto che si snoda in diagonale, leggermente in salita, e permette la visione del borgo più in basso, con le sue stradine, i vicoli con i balconi in fiore e la famosa Torre Medicea, di epoca medievale, che ora è in fase di rapida ricostruzione dopo danni subiti nel sisma del 2009.
Proseguendo lungo il sentiero, si vedono gli ingrottamenti agro-pastorali che servivano per il deposito del frumento e per il ricovero degli armenti. Si giunge quindi alla chiesa della Madonna della Pietà, a quota 1482 m, a forma ottogonale, edificata fra il XVI e XVII secolo in nel Luogo del silenzio, da dove si possono udire i rintocchi delle campane dei borghi lontani e percepire il belato degli armenti al pascolo. Si arriva infine alla Rocca di Calascio (1460 m), di epoca medievale, il simbolo dell' Abruzzo. Il ponte levatoio e le torri della rocca sembrano osservare severi lo svolgersi della vita nel paesaggio a 360°: la Catena del Gran Sasso, la Majella, il massiccio del Sirente Velino.
Per il ritorno si procede ad anello, percorrendo un sentiero in discesa lungo il quale si possono ammirare i paesi che fanno parte della Baronia di Carapelle, dominio feudale sviluppatosi nel XIII secolo. Infine si giunge al lago di Santo Stefano di Sessanio e al parcheggio.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

ALTO ADIGE

DA SELVA DI VAL GARDENA AL RIFUGIO PUEZ

A cura di: Cai Alto Adige

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 850 m
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 3.30 ore la salita, 2.30 ore la discesa
Partenza e rientro: Selva di Val Gardena (parcheggi a pagamento)
Carta: Tabacco nr. 05 Val Gardena/Alpe di Siusi

DESCRIZIONE

Questo percorso si snoda tra boschi, prati e pareti rocciose, lungo una delle valli più caratteristiche della zona dolomitica. Si parte dal comune di Selva, costeggiando il Centro Addestramento Alpino di Selva di Val Gardena, fino ad arrivare all'inizio della Vallunga, alla baita/bar La Ciasota. Si inizia su prati in lieve pendenza, sentiero nr. 14 (rifornirsi di acqua freschissima di fonte presso la piccola cappella di San Silvestro). Il percorso prosegue in mezzo ad un bel bosco fino ad arrivare ad una bellissima radura, il Pra da Ri, dove ci si può riposare con vista mozzafiato sulle pareti di roccia circostanti. Non raro vedere camosci e rapaci. Sempre in lieve salita, si attraversa poi tutta la radura fino ad arrivare ad un altro boschetto, il Plan Ciajeies. Qui il percorso inizia a farsi più ripido, si costeggia il letto di un torrentello, fino ad arrivare ad un bivio, con sorgente di acqua potabile fresca. Da qui si devia a sinistra, sempre sul sentiero 14 e si inizia a salire su prati fioriti e ghiaioni fino ad arrivare alla spianata del rifugio Puez. Il percorso fino a qui fa parte della 11 tappa del Sentiero Italia Cai e non presenta difficoltà se non la salita. Dopo essersi riposati al rifugio si rientra per il sentiero nr. 2, che fa parte dell'Alta via delle Dolomiti, sentiero tutto su pascoli e ben segnalato, fino ad arrivare ad un bivio. Qui si deve prendere il sentiero nr. 16 per la lunga discesa a valle. Sempre in discesa si attraversa il bosco che riporta alla radura del Pra da Ri da dove poi tranquillamente si ritorna al punto di partenza.

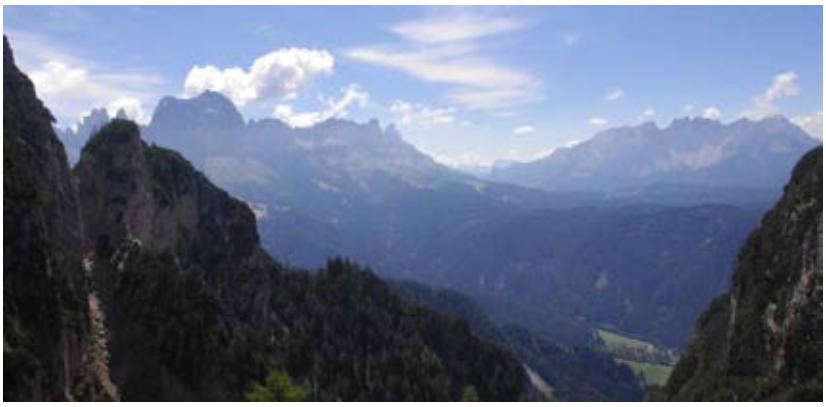
ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

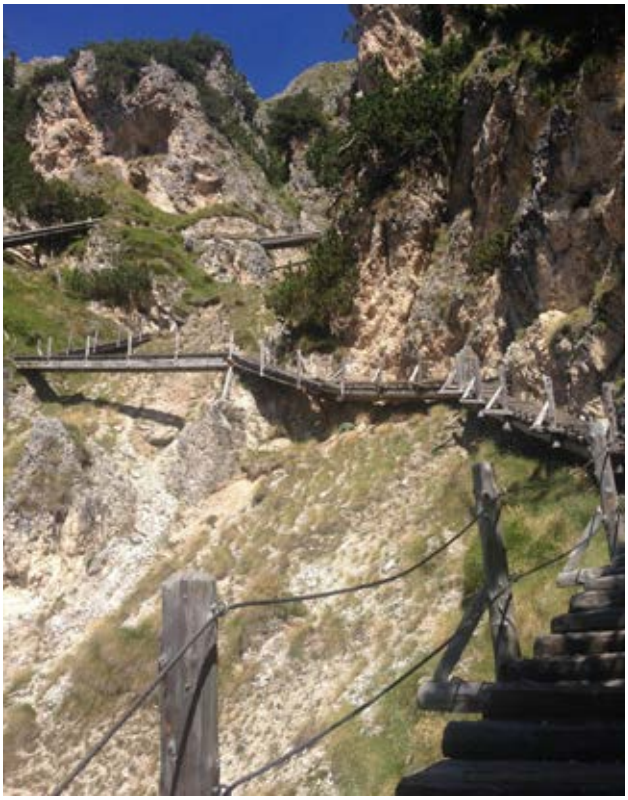
UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

ALTO ADIGE

L'ANELLO DELLA GOLA DELL'ORSARA / BÄRENFALLE

A cura di: Cai Alto Adige





INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 1100 m
Sviluppo: 15 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 6.30 ore (percorso ad anello)
Punti di appoggio: Malga Seggiola e Rifugio Tschafon
Segnaletica: segnavia n. 2, 9, 1, 7, 4/a
Partenza e rientro: parcheggio di Lavina Bianca / Weisslahnbad
Carta: Tabacco 1:25.000, n. 029, *Sciliar, Catinaccio, Latemar*
Accesso: usciti dall'autostrada del Brennero a Bolzano Nord, si seguono le indicazioni per Tires. 2 km oltre Tires, si imbocca sulla sinistra una strada ripida che, dopo 1 km, conduce all'ampio parcheggio di Lavina Bianca / Weisslahnbad.

DESCRIZIONE

Escursione spettacolare e - curiosamente - non molto frequentata che ricalca un tratto del Sentiero Italia Cai. Si svolge in una gola ben segnalata, e attrezzata con passerelle e ponti in legno. Il percorso è lungo ma accessibile a tutti e non presenta particolari difficoltà.

L'itinerario escursionistico inizia dal parcheggio di Lavina Bianca. Ci si addentra dapprima in un bosco di pini e abeti, per proseguire poi in una gola circondata dalle pareti dei Testoni di Lavina Bianca, fino ad arrivare a una sella (Sella del Cavaccio / Tschafatschsattel 2069 m). Le passerelle in legno, che permettono di superare agevolmente alcuni passaggi della gola dell'Orsara, sono state costruite per agevolare tratti del percorso che altrimenti avrebbero presentato notevoli difficoltà. Si possono attraversare tranquillamente senza difficoltà, e non è richiesto l'uso di attrezzature di sicurezza. La valle è molto selvaggia, e non è raro vedere gruppi di camosci, o rapaci che nidificano sulle scoscese pareti che incombono sulla gola.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

ALTO ADIGE

L'ANELLO DELLA GOLA DELL'ORSARA / BÄRENFALLE

A cura di: Cai Alto Adige

Segue quindi la discesa fino alla Malga Seggiola, dalla quale si prosegue, sempre in discesa, in una altra valle, un po' più larga della precedente ma anch'essa attrezzata con ponticelli e traversine in legno.
Durante il percorso, vale sempre la pena a soffermarsi a osservare con attenzione l'ambiente e il paesaggio: quando il panorama si apre, si possono scorgere le cime del Catinaccio e del Latemar. All'incrocio con il sentiero n. 7, inizia una risalita che, in 1.30 ore, conduce al Rifugio Tschafon/Cavone (1737 m). Da lassù la vista è spettacolare e accompagna poi l'escursionista per tutta la discesa, fino al parcheggio.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

BASILICATA

APPENNINO LUCANO
MONTE VOLTURINO, SENTIERO DEL VENTENNALE

A cura di: Cai Basilicata Sez. Potenza

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 1100 m
Sviluppo: 15 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 6 ore
Segnaletica: l'intero percorso, segnato secondo gli standard previsti dalla Legge Regionale n. 51/2000, che ha adottato la segnaletica utilizzata dal CAI, è identificato con la sigla SV e unisce due distinti sentieri indicati con i numeri 501 e 501A.
Partenza e rientro: Sorgente Copone
Carta: "*Carta dei sentieri del Parco dell'Appennino Lucano, Val d'Agri e Lagonegrese*", a cura di Remo Bartolomei
Accesso: da Potenza si imbocca la sp 5 della Sellata; dopo circa 27 km, alla fine della C/da Pierfaone, si svolta a sinistra e si segue la sp 16 Marsicana in direzione di Marsicovetere fino all'area parcheggio.

DESCRIZIONE

È uno dei sentieri storici della Sezione di Potenza, disegnato e segnato nel 2010, sulle tracce di antiche mulattiere che mettevano in comunicazione i paesini appollaiati sui monti dell'area più interna della regione. Siamo nel cuore dell'Appennino Lucano, al centro di un ampio e frastagliato gruppo montuoso, spoglio e roccioso da una parte, verdeggiante nell'altra.

Il Sentiero del Ventennale inizia dalla Sorgente Copone, situata appena fuori dal centro abitato di Marsicovetere, e termina sulla cima del Monte Volturino. Il parcheggio prossimo alla Sorgente Copone, facilmente raggiungibile in macchina, può contenere numerose autovetture. Chi volesse visitare il centro abitato prima dell'escursione, potrà raggiungere il punto di inizio del sentiero seguendo le indicazioni stradali.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

BASILICATA

APPENNINO LUCANO
MONTE VOLTURINO, SENTIERO DEL VENTENNALE

A cura di: Cai Basilicata Sez. Potenza

Dalla Sorgente Copone si imbocca il sentiero 501 che costeggia il Fosso Salicone e attraversa la Pineta delle Calanche, per poi giungere al quadrivio di Tuppo delle Seti; da qui si attraversano le praterie sottostanti la strada asfaltata e si procede nella fitta faggeta per arrivare alla fontana ubicata al margine di Piano dell'Imperatore.
Si attraversa il pianoro, si raggiunge la chiesetta e si costeggia per un breve tratto il bosco, per poi addentrarvisi e seguire il sentiero che raggiunge la cima del Monte Volturino, da dove si può godere di un'ampia visuale e di un superbo panorama: la Val d'Agri, con i suoi numerosi centri abitati; la vicina Montagna di Viggiano, con il santuario che ospita la Madonna Nera, patrona della Regione; il profilo delle altre montagne della Basilicata: le guglie gotiche delle piccole Dolomiti lucane ad est, le solitarie vette del Vulture che dominano la Valle di Vitalba e l'ampio cratere vulcanico a nord; a nord ovest l'alta barriera degli Alburni e a occidente le creste del Parco nazionale del Cilento e Vallo di Diano; a sud il Monte Sirino e il Monte Alpi, prima dell'ampio e azzurro arco del massiccio del Pollino.
Si ritorna seguendo il sentiero 501A lungo la panoramica linea di cresta in direzione sud est, che conduce nuovamente a Piano dell'Imperatore. Dietro la fontana si prosegue lungo il sentiero 501A nella faggeta; poco dopo si attraversa la strada asfaltata e si raggiunge un ampio prato con sorgente e area pic-nic. Si risale il vallone che separa Scarrone di Mezzo da Serra la Mandra e, una volta raggiunto il passo, aggirando Serra la Mandra, si scende fino a riportarsi al quadrivio di Tuppo delle Seti, dove si incrocia il sentiero 501 che conduce alla Sorgente Copone.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

CALABRIA

GIRO DELLE CASCATE LUPO E FAGGI
PARCO NAZIONALE DELLA SILA

A cura di: Cai Calabria

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 340 m
Sviluppo: 12 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 4 ore
Punti di appoggio: a Villaggio Buturo è presente una struttura ricettiva con ristorante e camere (Stefano, cell. 3394222531)
Segnaletica: segnavia semplici e a bandiera di colore bianco-rosso; tabelle segnavia tipo Parco Sila con bandierina bianco-rossa e logo Parco nazionale della Sila su fondo legno
Partenza e rientro: Caserma forestale "Casa Giulia" loc. Buturo
Carta: IGM 1:25.000, f. 569 - sezione II – Taverna
Accesso: *dalla tangenziale di Catanzaro* si continua verso nord per Piterà - Sant'Elia - Santuario Madonna di Termine. Si svolta a sinistra per il bivio Cafarda. Dopo la casa cantoniera, si svolta a sinistra sulla sp 26 fino a passare sulla diga del Lago Passante. Costeggiato il lago fino al primo incrocio, si svolta a sinistra fino al bivio Tirivolo - Buturo. Al bivio si prosegue fino al Villaggio Buturo raggiungendo il Centro visite del Parco nazionale della Sila "Casa Giulia".
Dalla A3, provenendo da sud: usciti a Lamezia Terme , si percorre la ss 280 (dei due mari) fino a Catanzaro. Si seguono le indicazioni per la Sila e poi come sopra.
Dalla A3, provenendo da nord: usciti a Rogliano – Grimaldi, si continua per per Rogliano - Parenti - Bocca di Piazza - Bivio Spineto - Ciricilla - bivio Tirivolo - Buturo. Si prosegue poi a sinistra fino a Villaggio Buturo.
Dalla Sila Grande (Camigliatello-Lorica) ss 107 Paola – Crotone: dalla ss 107 si esce in direzione Lorica-Lago Arvo; si segue quindi la ss 108 bis fino a Bocca di Piazza e si continua per Bivio Buturo-Tirivolo. Si va a a sinistra fino a Villaggio Buturo.
Da San Giovanni in Fiore - Palumbosila – Cotronei: si seguono le indicazioni per Lago Ampollino - Villaggio Palumbo. Si percorre la ss 179 fino a Bivio Spineto - Ciricilla bivio Buturo - Tirivolo e si a sinistra fino a Villaggio Buturo.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

CALABRIA

GIRO DELLE CASCATE LUPO E FAGGI
PARCO NAZIONALE DELLA SILA

A cura di: Cai Calabria

DESCRIZIONE

Escursione di grande interesse ambientale, botanico e faunistico. Lungo il percorso è possibile avvistare il gufo reale, lo scoiattolo nero, la volpe, il cinghiale, il cervo, il daino, il capriolo. Conviene rifornirsi di acqua alla partenza, presso la fontana monumentale Callistro.

Dalla caserma forestale di Casa Giulia, a Buturo, storico villaggio con presenza di antiche ville signorili costruite con pietrame a faccia vista, si segue, per un tratto, il Sentiero Italia 16 fino all'ex ostello della gioventù, per poi imboccare il sentiero Cai 323. Si attraversa un bosco misto di cerro, castagno, faggio, pioppo e pini i cui tronchi presentano evidenti tagli che i pastori facevano per ottenere la teda (operazione della slupatura). Tra lo scorrere di ruscelli e torrenti, è possibile ammirare la ricca vegetazione del sottobosco con arbusti di rosa canina e piante di melo, pero e pruno selvatici. Il percorso scende, con innumerevoli tornantini, sul ripido fianco di Trachicella, testata del bacino imbrifero della fiumara di Finoieri, fino a raggiungere il bivio di diramazione per le due cascate, da cui ci si inserisce sul sentiero Cai 323a. Poco prima di giungere alle cascate, il sentiero si divide: una diramazione conduce alla Cascata del Lupo, che prende il nome dalla frequenza con cui è possibile avvistare il lupo da una rupe che si affaccia sulla cascata; l'altra diramazione conduce alla cascata dei faggi, a forma di ventaglio e con una caratteristica pozza. Intorno alla cascata sono presenti querce secolari, faggi e una vegetazione ripariale lussureggiante. Si rientra lungo il sentiero 323a dell'andata, fino all'incrocio con il sentiero 323 da dove, attraversando un bosco di giganteschi faggi e pini, si giunge alla località Pantanelli e infine si rientra alla caserma forestale di Casa Giulia.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

CALABRIA

L'ANELLO DEL MONTE GARIGLIONE

A cura di: Cai Calabria

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 110 m
Sviluppo: 4.5 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 1.40 ore
Segnaletica: sentiero Cai n. 312; segnavia semplici e a bandiera di colore bianco-rosso
Partenza e rientro: Caserma forestale del Gariglione
Carta: I.G.M. 1:25000 , f. 579/1 *Monte Gariglione*
Accesso: partiti da Catanzaro, dalla tangenziale si prosegue in direzione nord per Piterà - Sant'Elia - Santuario Madonna di Termine. Si svolta poi a sinistra per bivio Cafarda. Dopo la casa cantoniera, si svolta a sinistra sulla sp 26 fino a transitare sulla diga del Lago Passante. Si costeggia il lago fino al primo incrocio, per poi svoltare a sinistra fino al bivio Tirivolo - Buturo. Raggiunto l'incrocio Tirivolo - Buturo, si prosegue a destra fino al bivio per Villaggio Grechi, si oltrepassare il villaggio e si segue la strada che porta al Monte Gariglione giungendo alla caserma forestale.

DESCRIZIONE

Interessante escursione ad anello nel bosco. Oltre alla possibilità di giungere sulla sommità del Monte Gariglione, la cima più alta della Sila Piccola, nel corso della camminata, soprattutto nelle ore mattutine e in quelle del tardo pomeriggio, può capitare di avvistare lo scoiattolo, il picchio, la volpe, il capriolo, il cinghiale, la poiana,il falco pellegrino; nella zona è presente anche il lupo.

Si parte dalla Caserma forestale del Gariglione, seguendo il sentiero Cai n. 312, che inizia in piano e poi, con una serie di saliscendi e tornanti, attraversa una splendida foresta d'alto fusto, passando accanto ad alcuni alberi di abete bianco secolari. Si risale fino al punto di massima elevazione, punto di diramazione del sentiero n. 312;

CALABRIA

L'ANELLO DEL MONTE GARIGLIONE

A cura di: Cai Calabria

volendo, quest'ultimo, dopo un percorso in modesta salita, consente di raggiungere la vetta del Monte Gariglione (1765 m).

Dal punto di diramazione si svolta a destra, e dopo aver disceso il ripido sentiero ,si prosegue a mezzacosta sull'area nord del percorso. In questo tratto si hanno splendide finestre panoramiche sulla Valle di Tacina, sul Monte Scorciavuoi (seconda cima della Sila Piccola) e sul Tempone Morello (dove nasce il fiume Tacina). Proseguendo, si attraversano una serie di compluvi, si passa accanto ad alcuni abeti bianchi di notevoli dimensioni e si giunge in un bosco puro di abete bianco dichiarato Area Life (area protetta di grande importanza scientifica e comunitaria istituita per la produzione e diffusione dell'abete bianco, il cui locale ecotipo è resistente alle piogge acide). Continuando, si passa accanto ad altri abeti imponenti e si giunge al punto più ad ovest dell'anello. Di qui, dopo aver contornato il Monte Gariglione in direzione sud est, si giunge in un'area a bosco più rado, si passa accanto ai resti di una vecchia carcara, utilizzata un tempo per la produzione di calce viva, e si ritorna al punto di partenza.

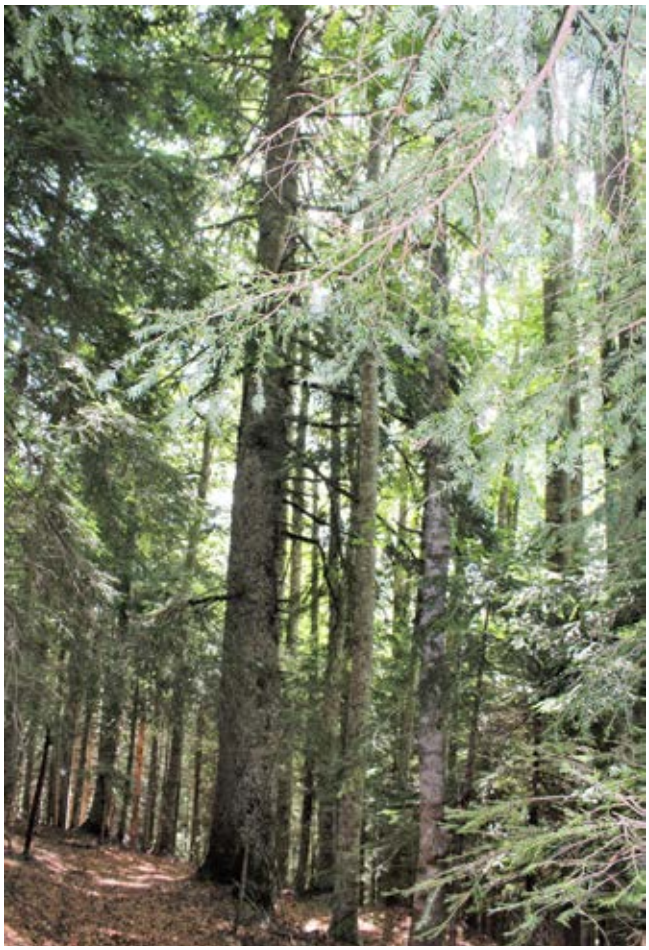
ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

CALABRIA

IL SENTIERO DEI GIGANTI / PARCO NAZIONALE DELLA SILA

A cura di: Cai Calabria



INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 120 m
Sviluppo: 2.5 km
Difficoltà: T
Tempo di percorrenza: 1 ora
Segnaletica: semplici e a bandiera di colore bianco-rosso; segnavia tipo Parco Sila, con bandierina bianco-rossa e logo del Parco su di fondo legno
Partenza e rientro: Caserma forestale del Gariglione
Carta: I.G.M. 1:25000 , f. 569/1 *Monte Gariglione*
Accesso: partiti da Catanzaro, dalla tangenziale si prosegue in direzione nord per Piterà – Sant'Elia - Santuario Madonna di Termine. Si svolta poi a sinistra per bivio Cafarda. Dopo la casa cantoniera, si svolta a sinistra sulla sp 26 fino a transitare sulla diga del Lago Passante. Si costeggia il lago fino al primo incrocio, per poi svoltare a sinistra fino al bivio Tirivolo - Buturo. Raggiunto l'incrocio Tirivolo-Buturo, si prosegue a destra fino al bivio per Villaggio Grechi, si oltrepassare il villaggio e si segue la strada che porta al Monte Gariglione giungendo alla caserma forestale.

DESCRIZIONE

Breve e remunerativa escursione in ambiente boschivo nella Sila Piccola, nel gruppo montuoso APMER 149 – Monte Gariglione. Muovendosi con circospezione, è possibile avvistare il gufo reale, lo scoiattolo nero, la volpe, il cinghiale, il cervo, il daino, il capriolo. Lungo il percorso sono presenti maestosi esemplari di abete bianco, faggio e pino laricio. Fontana al punto di partenza.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

CALABRIA

IL SENTIERO DEI GIGANTI / PARCO NAZIONALE DELLA SILA

A cura di: Cai Calabria

Dalla caserma forestale del Gariglione, costruzione in stile alpino realizzata nei primi anni del 1900 per ospitare le maestranze durante i tagli boschivi, si imbocca a sinistra il sentiero Cai 312b, noto anche come Sentiero dei giganti, perché ricco di imponenti esemplari di abete bianco, faggio e pino laricio scampati al taglio. Si risale il bosco fino a uscire su una sterrata di servizio a un ponte radio dei Vigili del Fuoco, e si continua a destra, fino a un secondo bivio.

Da qui si svolta a destra, camminando lungo un viottolo contorto e roccioso, passando accanto a due “giganti”, un abete bianco e un pino laricio; poi si attraversa un’Area life, cioè una zona finalizzata alla produzione e diffusione del seme dell’abete bianco, in quanto il locale ecotipo è risultato resistente alle piogge acide. Si continua passando per un punto panoramico sulla Valle di Tacina, da dove si piega verso sud est, scollinando prima sul versante ovest e poi, inserendosi più a ovest del punto d’intersezione nella fase di salita, nella sterrata di servizio al ponte radio. Si svolta a destra, scendendo tra gli ultimi “giganti”, faggi e abeti bianchi, fino a uscire in un’ampia radura e proseguire a sinistra sulla strada che conduce alla Caserma del Gariglione.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

CAMPANIA

IL BELVEDERE DEL MONTE FAITO

A cura di: Cai Campania

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 990 m
Sviluppo: 16 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 3.30 ore la salita, 2.45 ore la discesa
Punti di appoggio: due bar e un albergo-ristorante al Belvedere del Monte Faito (piazzale dei Capi)
Segnaletica: orizzontale e verticale lungo il percorso di salita fino al Monte Faito; in discesa dal Monte Faito a Moiano e lungo le stradine interne tra Moiano e Vico Equense
Partenza e rientro: stazione della Circumvesuviana di Vico Equense. Parcheggio custodito nella vicina piazza Kennedy
Carta: Carta 1:25.000 Monti Lattari: *Penisola sorrentina, Costiera amalfitana, Isola di Capri*; Club alpino italiano, Sezioni Castellammare di Stabia, Cava dei Tirreni e Napoli, Consorzio Turistico Amalfi di Qualità - Seconda edizione
Accesso: *in auto*: da Napoli, si percorre l'autostrada A3/E45 seguendo la direzione zona industriale San Giovanni. Si prosegue in direzione "autostrade", si esce a San Giovanni e si segue la direzione Castellammare di Stabia. Si continua sulla ss145 in direzione Castellammare di Stabia - Sorrento. Attraversata Castellammare di Stabia, si entra in Vico Equense. *In treno*: dalla stazione di Napoli Centrale (Piazza Garibaldi), con la circumvesuviana (linea Napoli - Sorrento)

DESCRIZIONE

Interessante percorso panoramico che da Vico Equense permette di salire al Belvedere del Monte Faito (1034 m) per Capo d'Acqua (sentiero Cai n. 336); il ritorno a Vico Equense passa invece per Moiano (sentiero Cai 338a).

Dalla stazione della Circumvesuviana di Vico Equense si imbocca via Santa Maria del Toro, una strada a tornanti che conduce all'omonimo santuario. Si prende sulla destra l'antica via dei Mulini, una stradina decisamente in

CAMPANIA
IL BELVEDERE DEL MONTE FAITO

A cura di: Cai Campania

salita che, costeggiando terrazzamenti di olivi, conduce al cimitero di Vico Equense. A sinistra del cancello di ingresso del cimitero, si attraversa un ponticello in legno che porta su via Sperlonga, una stradina sterrata che si snoda con percorso quasi pianeggiante tra la macchia mediterranea. Poco prima di arrivare alla sorgente della Sperlonga (segnali), si svolta decisamente a destra per imboccare il sentiero che sale in località Trina del Monte. Avendo il mare sulla sinistra, si continua verso la sorgente di Capo d'Acqua fino alla cresta che si segue in salita, alternando tratti di sentiero a facili roccette. Si continua lungo la cresta senza percorso obbligato fino al Belvedere del Faito.

Per il ritorno, si segue nel bosco la strada asfaltata per Vico Equense per circa 700 m, fino a incrociare, in corrispondenza di un tornante in prossimità del Villaggio sportivo, il sentiero n. 338a. Si imbocca il sentiero, ben evidente ma privo di segnaletica Cai, e lo si segue fino a raggiungere la frazione Moiano di Vico Equense. Di qui è possibile tornare alla stazione di Vico Equense in autobus oppure a piedi, seguendo la via Raffaele Bosco e tagliando i numerosi tornanti per mezzo di stradine non segnate ma dal tracciato facilmente intuibile. Da visitare, lungo il percorso, la cappella di Santa Lucia a Massaquano, con magnifici affreschi trecenteschi.

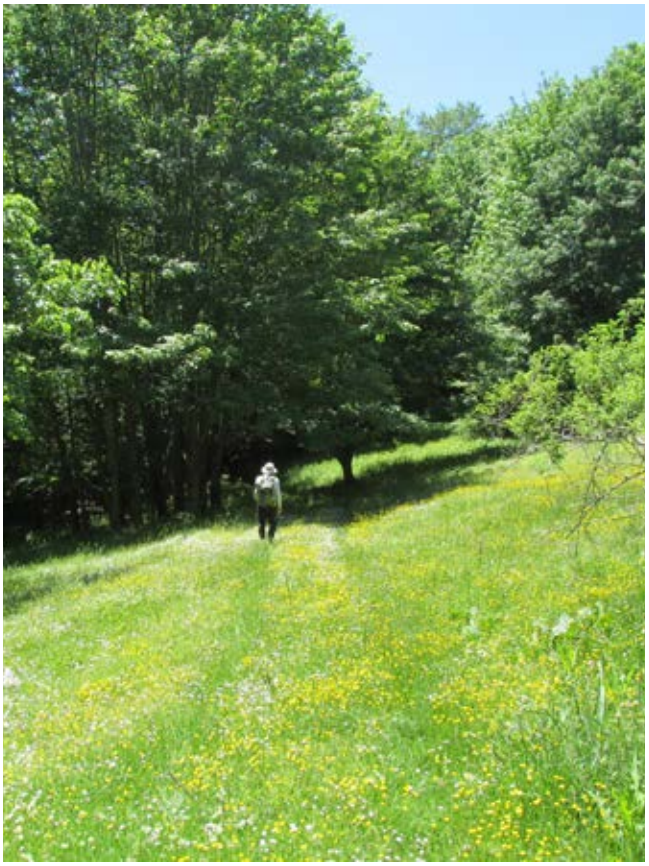
ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

CAMPANIA

ANELLO DEL MONTE POLVERACCHIO

A cura di: Cai Campania



INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 900 m circa
Sviluppo: 9 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 5 ore
Punti di appoggio: Centro Visite dell'Oasi del Polveracchio
Partenza e rientro: Campagna (prov. Salerno)
Carta: Tabacco 1:25.000 n. 019, Alpi Giulie Occidentali - Tarvisiano, 2013
Accesso: da Salerno si percorre l'autostrada A2 e si esce a Campagna e si continua con la sp 38 seguendo le indicazioni fino al paese. Giunti a Campagna, si seguono le indicazioni per l'Oas del Polveracchioi, che dista 11 km.

DESCRIZIONE

Il versante salernitano dei Monti Picentini è intagliato da numerose e profonde valli incise da fiumi che scorrono impetuosi verso la Piana del Sele. Nel cuore di una di queste valli, scavate dal Fiume Tenza, si trova l'antico borgo di Campagna, marchesato della famiglia Grimaldi di Monaco nel '600 e impreziosito da palazzi rinascimentali, chiese barocche ed eremi aggrappati a pareti verticali. Alle spalle di Campagna la valle si divide in due rami: quello occidentale, che offre un percorso panoramico verso Acerno, e quello orientale che risale sempre più in alto verso le pendici meridionali del Monte Polveracchio. La terza cima dei Monti Picentini è un tipico ampio crestone appenninico con orientamento ovest-est, con un versante nord boscoso e regolare e un versante sud più aspro e tormentato, con pareti, grotte e gole suggestive. Al termine della strada che risale la valle, si trova il Centro visite dell'Oasi del Polveracchio. L'escursione inizia qui e raggiunge la cima del Monte

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

CAMPANIA

ANELLO DEL MONTE POLVERACCHIO

A cura di: Cai Campania

Polveracchio per la via più diretta, tra piacevoli e ombrosi boschi. Per il ritorno si percorre in parte la panoramica cresta che comprende l'anticima detta Raianetta e scende per un percorso alternativo che tocca un solitario pulpito.

Di fronte al Centro visite dell'oasi (950 m), un segnale indica la direzione da seguire attraverso le aree pic-nic seguendo il versante orografico sinistro di un valloncello. Dopo pochi minuti, si risale il pendio sulla destra per scavalcare il costone che ci separa dalla Valle delle Tavole. Qui si scende leggermente per adagiarsi sul fondo della valle in corrispondenza della sorgente Acqua Menecale (qui giunge anche la sterrata dell'oasi).
Dalla sorgente, anziché seguire la Valle delle Tavole, si piega verso nord in una valle laterale e da questa si risale a destra fino a guadagnare un altro costone (quota 1187). Si segue il costone fedelmente, risalendo a lungo verso nord in bellissimi boschi con varie essenze. Per raggiungere la cresta, però, è ancora necessaria una deviazione a sinistra per aggirare alcune rocce, per poi ritornare a destra a prendere la cresta in corrispondenza di un bel prato. Qui, ci si immette sul sentiero 167 (Sentiero Italia). Si volge a est e, proseguendo nei pressi della dorsale, si raggiunge il punto terminale della sterrata che parte dall'Oasi, con la quale si raggiunge in breve la cima principale del massiccio del Polveracchio (1790 m; croce votiva). Il panorama si allarga sulla Piana del Sele e gli Alburni, con l'orrido della Valle della Caccia subito in basso a sud-est.
Dalla vetta, si ritorna verso ovest, si supera il punto di arrivo del sentiero 167B percorso in salita e si continua risalendo alla Cima della Raianetta (1632 m), che offre ulteriori panorami verso ovest, con i ruderi longobardi di Tempa Castello in primo piano.
Da qui si scende verso un ampio prato che offre forse il più bel campionario di fioriture dei Monti Picentini. Abbandonato il sentiero n. 167, si comincia la discesa lungo il sentiero 167A, che all'inizio appare poco evidente. Si cala al valico di quota 1265 dove, con breve deviazione verso sud, attraverso l'unico accesso praticabile, è possibile raggiungere la rocciosa e aerea cima del Costone, che costituisce un singolare contrafforte del Polveracchio, avanzato verso occidente. La sua posizione offre scorci panoramici inconsueti sulla Valle di Acerno e sui monti circostanti. Tornati al piccolo valico 1265, si continua la discesa per buon sentiero verso est. Si prende un piccolo costone per poi attraversare un corso d'acqua che confluisce in un altro. Da qui si prosegue per il "Sentiero Natura della Valle dei Tassi", che riporta al Centro Visite dell'Oasi.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

EMILIA ROMAGNA

ANELLO DI BOCCONI

A cura di: Cai Emilia-Romagna Sez. Cesena

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 700 m
Sviluppo: 12,5 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 5 ore
Punti di appoggio:
Segnaletica: CAI 423 - 401 - 421, con segnavia bianco-rossi
Partenza e rientro: Bocconi (frazione di Portico e San Benedetto, in provincia di Forlì-Cesena)
Carta: Carta Escursionistica Appennino Faentino 1:25.000, Cai Faenza; Carta dei sentieri 1.25.000, *Parco nazionale delle Foreste Casentinesi*, ed. Monti.

DESCRIZIONE

Itinerario ad anello che unisce motivi di interesse naturalistico, percorrendo boschi e crinali panoramici, a motivi di interesse storico-architettonico (il ponte della Brusia, il borgo abbandonato della Bastia, le case di Fornello e la stessa Bocconi, oltre agli altri paesi della Valle del Montone). Considerata l'assoluta mancanza di sorgenti lungo il percorso, è indispensabile portare con sè un'adeguata scorta d'acqua.

L'escursione parte dall'abitato di Bocconi (400 m), sulla ss 67, per scendere ed attraversare il magnifico ponte di Brusìa (del XVIII sec.), esempio unico di ponte a schiena d'asino a tre arcate). Dopo il ponte si svolta a sinistra e poi a destra, imboccando il sentiero Cai 423. Lungo il sentiero si incontrano l'interessante borgo abbandonato di Bastia, le case di Forno e Fornello. Dopo circa 2 ore di salita lungo il sentiero 423, si perviene alla strada forestale di Valbura (sentiero Cai 401). Qui si svolta a destra e si percorre una panoramica strada forestale con vista sulla Valle del Montone (a destra) e su quella del Rabbi (a sinistra). Dopo un'altra ora di cammino, sulla destra e in prossimità del Monte Mandria s'incontra il sentiero 421 che, che in circa 2 ore, riconduce a Bocconi.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

EMILIA ROMAGNA

MONTOVOLO E DINTORNI

A cura di: Cai Emilia Romagna

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello in salita e in discesa: 500 m
Sviluppo: 7 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 4 ore
Punti di appoggio: Campolo
Segnaletica: segnavia 039 - 039a - 039c
Partenza e rientro: Vimignano La Scola, nel Comune di Grizzana Morandi (BO)
Carta: Carta escursionistica 1: 25.000 CAI - Comune di Castel D'Aiano
Accesso: con la ss 64 Porrettana fino a Riola (BO) - oppure, arrivando in treno a Riola, partenza dalla stazione ferroviaria (6 km di lunghezza e 250 m di dislivello in più)

DESCRIZIONE

Il percorso è altamente remunerativo per le tante emergenze storiche e ambientali che si incontrano; è parecchio articolato e, pur non presentando particolari difficoltà, richiede un po' di attenzione.
Lungo il cammino ci s'imbatte in case-torri, con opere scolpite dai Maestri Comacini e che videro all'opera artigiani, muratori, scalpellini, stuccatori; ma avanno anche menzionati i boschi, e i prati che mostrano straordinarie fioriture.

Si parte a piedi dalla Chiesa di Vimignano; ci si sposta per meno di 100 metri verso sud e si segue, a destra e in discesa, il segnavia 039a, che si immette sullo 039 nel vicino e antico borgo di La Scola (Sculca), dove si trova un cipresso di 700 anni (quante storie ci potrebbe raccontare!), uno dei centri medioevali meglio conservati del nostro Appennino. Un luogo che nacque come postazione di guardia: c'è ancora il corridoio pensile che permetteva di spostarsi da un edificio all'altro senza mai scendere a terra; e ci sono le feritoie, per vedere i visitatori alla porta.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

EMILIA ROMAGNA

MONTOVOLO E DINTORNI

A cura di: Cai Emilia Romagna

Uscendo dal borgo, si continua in direzione sud est; il percorso attraversa boschi, campi e stradine; in meno di un chilometro si giunge alla casa-torre Ca' Dorè; poi, seguendo sempre il segnavia 039, nell'arco di 2 km s'incontrano Il Poggiolino e Predolo, dove uno scultore lavora l'ottima arenaria che un tempo veniva estratta in questa zona. Ancora 400 metri e si arriva a un bivio; ignorando a sinistra il segnavia 039a (lavatoio), che occorrerà seguire al ritorno, si continua a destra, sempre sullo 039. Si giunge a La Costa; qui si abbandona l'asfalto per prendere, a sinistra, la vecchia mulattiera che sale verso Montovolo. S'incontra prima la Foresteria, poi il Santuario della Beata Vergine e l'Oratorio di Santa Caterina, che mostra evidenti i segni dell'ultima guerra, e si perviene sul Balzo di Santa Caterina, il punto più alto del percorso, su cui sono collocati 12 sassi dedicati ai bambini vittime del disastro aereo della Scuola Salvemini di Casalecchio (6 dicembre 1990).
Per scendere, bisogna seguire le ceramiche che riportano i nomi dei ragazzi (sentiero 039c) per circa 500 m, in parte nel bosco, fino a reimmettersi sul percorso dell'andata fino a oltre La Costa, dove, al lavatoio, si prende il segnavia 039a. In meno di 1km si arriva a Campolo, antico borgo di cavatori e scalpellini; il segnavia 039a si snoda nel centro del borgo e scende sulla vecchia mulattiera immettendosi, prima del Borgo di Cavallino, sulla stradina asfaltata. Ancora 300 m e si rientra a Vimignano.

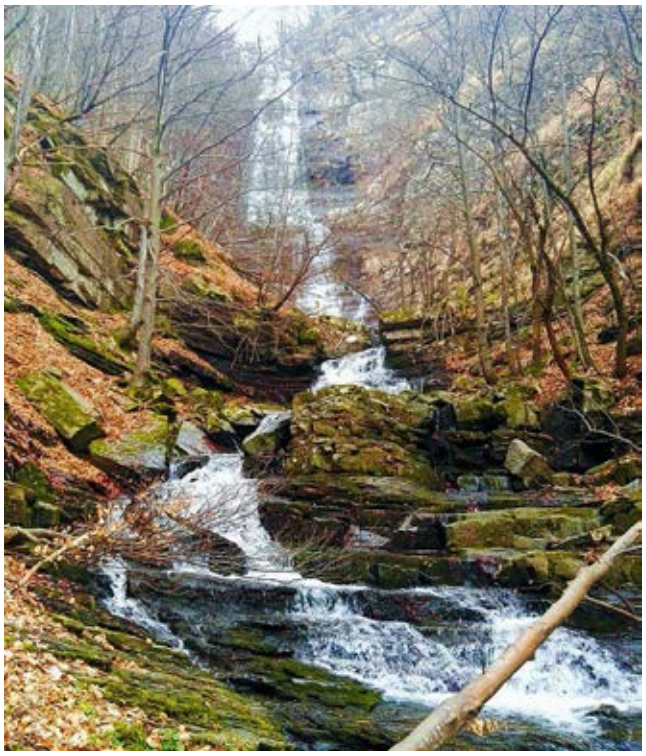
ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

EMILIA ROMAGNA

ANELLO DELL'ACQUA CADUTA

A cura di: Cai Emilia-Romagna



INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 950 m
Sviluppo: 15 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 6 ore
Punti di appoggio: Rifugio Segavecchia
Segnaletica: vernice bianco-rossa, frecce direzionali
Partenza e rientro: Monteacuto
Carta: foglio 7 BO della carta CAI 1:25.000 *Corno alle Scale*, ed. L'Escursionista (aggiornamento 2018)
Accesso: da Porretta Terme, cui si giunge con la ss 64, si prosegue per Monteacuto delle Alpi, nel Parco del Corno alle Scale.

DESCRIZIONE

Interessante anello escursionistico nell'Appennino emiliano che tocca un interessante santuario mariano e si sviluppa in un piacevole ambiente naturale che riserva la vista di una bella cascata e remunerativi tratti nella faggeta.

Monteacuto delle Alpi sorge a 915 m, su uno sperone roccioso che domina la Valle del Silla e quella del Reno verso nord e controlla il passaggio del crinale appenninico verso sud. Un tempo era un castello inespugnabile, con torre merlata, cisterna, ponte levatoio e rocca fortificata. Tuttora conserva la forma delle antiche fortificazioni. Dal borgo, il percorso escursionistico scende verso sud est nella valletta del Rio Barcello, lo attraversa nei pressi del mulino della Squaglia e ne risale il corso sulla destra orografica fino al santuario della Madonna del Faggio. Il Santuario sorge sul luogo in cui due pastorelli che si erano persi ebbero una visione della Madonna su un faggio che li aiutò a ritrovare la via. Luogo di pellegrinaggio, per molti secoli oggetto di processioni da Castelluccio e residenza di un eremita, negli ultimi anni l'edificio è stato oggetto di manutenzione

EMILIA ROMAGNA

ANELLO DELL'ACQUA CADUTA

A cura di: Cai Emilia-Romagna

per il suo valore architettonico e testimoniale. Dopo un primo tratto a curve tra i faggi, il percorso segue la destra orografica del rio, in falsopiano e, dopo i ruderi di un casone, risale alla sella del Poggio Tondo, da dove si apre la vista panoramica sulle iridescenze della cascata. Proseguendo ci aspettano 400 m di disagevole salita, prima che il sentiero diventi meno pendente, fino a una radura della faggeta detta Pian dello Stellaio, dove convergono quattro itinerari pedonali. Un breve tratto pianeggiante verso ovest peremette di ammirare il faggio gigante del Rombicciaio, da dove inizia il ritorno verso Monteacuto attraverso il Passo della Donna Morta, vera e propria “porta” sulla Valle del Silla ai piedi del Monte Cielvivo. A questo punto il sentiero si mantiene in quota sul versante destro della Valle del Silla fino al ritorno a Monteacuto.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

FRIULI VENEZIA GIULIA

ANELLO DEL MONTE LOVINZOLA

A cura di: Cai FVG

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 900 m
Sviluppo: 10 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 6 ore
Segnaletica: sentieri Cai 806 e 809
Partenza e rientro: Sella Chianzutan (955 m)
Carta: Tabacco 1:25.000, f. 013 - *Prealpi Carniche, Val Tagliamento*, ed. 2015
Accesso: da Tolmezzo si prende la strada in direzione di Verzegnis e si sale a parcheggiare a Sella Chianzutan (955 m, 12 km da Tolmezzo).

DESCRIZIONE

Interessante e panoramico percorso escursionistico nelle Prealpi Carniche, facile e senza eccessivo dislivello, che sale fino ai 1780 m della Forca Cormolina.

Si parcheggia alla Sella Chianzutan (955 m) e si prende il sentiero Cai 806. Si vedrà subito una “cavalletta”, cioè un pilone in legno della vecchia teleferica usata un tempo per il trasporto a valle dei blocchi di marmo estratti dalla cava del Monte Lovizola. Il sentiero s’inoltra poi nel bosco, con pendenza sensibile, e raggiunge le prime balze rocciose. Si continua per un bel tratto che segue l’orografia del monte, con comode cenge; superata una selletta, si giunge alla Casera Val (1655 m), con annesso ricovero sempre accessibile. Poco dopo si perviene alla Forca Cormolina (1780 m), il punto più alto dell’intero percorso. A questo punto il sentiero scende alla Casera Lovinzola di sopra e, sempre in mezzo al bosco, aggira tutto il gruppo montuoso (a un bivio occorre prendere il sentiero 809). Toccata la strada sterrata di servizio alla cava, se ne percorre un breve tratto, fino alla Casera Presoldon (1314 m), posta su un panoramico spiazzo che domina la Valle del Tagliamento con gli affluenti Degano e But e i centri abitati di Enemonzo, Villa Santina e Tolmezzo. Nelle vicinanze, il sentiero 809 prosegue, s’inoltra nel bosco e continua l’aggiramento della dorsale che scende dal Colle dei Larici. Dopo un po’ sfocia in un’altra stradina, che porta a un incrocio passato al mattino, poco sopra il parcheggio.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

FRIULI VENEZIA GIULIA

L'ANELLO DEL NAVAGIUST

A cura di: Cai FVG

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 900 m
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 6 ore, 7 con la deviazione al Passo Giramondo
Segnaletica: Sentieri Cai 142-403
Partenza e rientro: Pierabech (1100 m)
Carta: Tabacco 1:25.000, n. 01 *Sappada, S. Stefano, Forni Avoltri*, 2015
Accesso: da Forni Avoltri si segue la strada per Pierabech, parcheggiando nei pressi dello stabilimento dell'acqua minerale.

DESCRIZIONE

Bella escursione nell'ambiente delle Alpi Carniche, sui monti di Forni Avoltri, intorno al Monte Navagiust, luoghi di aspri combattimenti durante la Prima guerra mondiale.

Dallo stabilimento dell'acqua minerale a Pierabech (1100 m) si imbocca il sentiero Cai 140 che attraversa la Stretta di Fleons e porta nella vallata omonima, ampia, verde e delimitata a nord dalla bastionata Fleons - Creta Verde. Subito dopo, all'incrocio di sentieri, si prende il 142-403, passando per le Casere Sissanis di sotto e di sopra. Proseguendo in una bella vallata alquanto ampia si giunge a Sella Sissanis (1987 m; 2.30 ore) e al vicino Laghetto Pera, posto in zona incantevole. Da qui, ottimo punto per lo spuntino, ci sono due possibilità: proseguire verso est (segnavia CAI 142a – 403) fino al Passo Giramondo (2005 m), oppure scendere lungo il 142 direttamente alla Casera Bordaglia di sopra (1823 m; 15 minuti); nelle vicinanze di questa si trova il lago omonimo, che merita senz'altro una deviazione (30 minuti a/r) per ammirare l'ambiente (chi ha optato per il Passo Giramondo raggiungerà la Casera Bordaglia di sopra restando sul 142a, 1 ora in più). Lasciata la casera si scende alla Casera Bordaglia di sotto, ben sistemata e con una bella cappellina nei pressi; da questa si continua a scendere su comoda stradina fino a tornare al parcheggio dell'auto (2.30 ore dalla casera superiore).

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

FRIULI VENEZIA GIULIA

ALPI CARNICHE / UN ANELLO DA COLLINA DI FORNI AVOLTRI

A cura di: Cai FVG

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 1000 m
Sviluppo: 11 km
Difficoltà: T/E
Tempo di percorrenza: 5 ore
Punti di appoggio: Rifugio Olinto e Giovanni Marinelli (tel. 0433779177); rifugio Edoardo Tolazzi (cell. 3389093816)
Partenza e rientro: Locanda Edelweiss, Collina di Forni Avoltri
Carta: Tabacco, 1:25.000 n. 0.9 *Alpi Carniche - Carnia Centrale*, ed. 2011
Accesso: da Tolmezzo (UD) si percorre la ss 335 sino a Forni Avoltri, prendendo poi la strada per la frazione Collina. Di qui si percorre la strada che conduce al rifugio Tolazzi, lasciando l'auto presso il parcheggio della Locanda Edelweiss (1250 m).

DESCRIZIONE

Bella escursione panoramica ad anello alla pendici del Monte Coglians, nelle Alpi Carniche, quasi a ridosso del confine italo-austriaco.

Dal parcheggio del Ristorante Edelweiss (1224 m), s'imbocca la carrareccia che si stacca a destra della strada comunale che conduce al Rifugio Tolazzi. Dopo 1 km circa (1331 m), in prossimità di un'ampia semicurva, sulla sinistra (verso est) il sentiero si sviluppa tra rovi e cespugli per circa 200 m, e quindi prosegue in un bosco di abeti dove il percorso assume una rilevata pendenza (1450 m). Successivamente il sentiero spiana e prosegue in leggera salita, supera un tratto paludoso e poi si introduce in un canalone che lo attraversa in mezzacosta. Si comincia a salire fino a uscire dal bosco e a immettersi sulla carrareccia (1569 m); la si percorre fino alla

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

FRIULI VENEZIA GIULIA

ALPI CARNICHE / UN ANELLO DA COLLINA DI FORNI AVOLTRI

A cura di: Cai Fvg

Casera Plumbs (1779 m; 1.30 ore dal posteggio). Di qui il sentiero prosegue evidente lungo i pascoli e, con graduale pendenza, raggiunge la Forcella Plumbs (1976 m; 2.15 ore dalla partenza), intersezione con il sentiero n. 174. Dalla forcella Plumbs al Rifugio Marinelli (2111 m, il più alto del Friuli-Venezia Giulia; 3.15 ore dalla partenza), il sentiero Cai non presenta difficoltà: all'inizio è quasi pianeggiante, poi presenta due saliscendi con bella e suggestiva panoramica, avendo sempre in fronte il Monte Volaia, il Monte Coglians e la Chianevate. Sul versante verso Sappada, in primo piano si scorge la catena delle Alpi Pesarine, ma la vista spazia fino alle Dolomiti Ampezzane. Sul versante di Timau e austriaco, in primo piano si notano il Pal Piccolo, il Pal Grande e le numerose cime fino alle montagne della Slovenia.

Dal Rifugio Marinelli, la discesa si effettua percorrendo il sentiero Cai 143 verso il Rifugio Tolazzi (1350 m), situato a 3 km dall'abitato di Collina (2 ore).

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

FRIULI VENEZIA GIULIA

ANELLO DELLO JÔF DI SOMPDOGNA

A cura di: Cai FVG

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 700 m
Sviluppo: 7.5 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 5 ore
Segnaletica: Cai n. 610, 611, 651, 652
Partenza e rientro: parcheggio della strada della Valle Dogna
Carta: Tabacco 1:25.000 n. 019, *Alpi Giulie Occidentali - Tarvisiano*, 2013
Accesso: si percorre la ss 13 Pontebbana; dopo Dogna s'imbocca la strada che risale la valle omonima, arrivando fino alla sella dove si può parcheggiare (1397 m).

DESCRIZIONE

Bel percorso escursionistico ad anello che riserva motivi di interesse storico (si visitano trincee e postazioni della Prima guerra mondiale) e splendidi panorami sulle montagne circostanti (Jôf di Sompdogna e Jôf di Montasio).

Parcheggiata l'auto, dopo pochi metri di camminata lungo il sentiero che conduce al Rifugio Grego, all'altezza di una vasca di cemento si segue la traccia a destra, che porta nei pressi del Laghetto di Sompdogna. Si prosegue quindi lungo il sentiero Cai 651 che in pochi minuti conduce al bivio con il sentiero Cai 610, punto in cui sono visibili i resti di alcune trincee. Seguendo quest'ultimo segnavia (a sinistra) si risale con pendenza decisa lungo la dorsale settentrionale della montagna fino a raggiungere i primi resti di alloggiamenti militari. Il sentiero in questo punto diventa meno ripido, il bosco è sostituito da pini mughi e inizia ad aprirsi la splendida vista sullo

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

FRIULI VENEZIA GIULIA

ANELLO DELLO JÔF DI SOMPDOGNA

A cura di: Cai FVG

Jôf di Montasio e sulla cima frastagliata dello Jôf di Sompdogna. Giunti sulla forcella di quota 1762 si svolta a sinistra, dove è ben visibile una linea trincerata, e si continua fino alla cima (1889 m, croce di vetta).
Continuando l'escursione sul versante opposto si inizia la discesa lungo il sentiero Cai 652 e si entra nel cuore delle fortificazioni italiane. Sono immediatamente visibili i resti di un grande alloggio militare e di una galleria blindata, che si uniscono alle trincee fortificate che collegavano la cima con le varie postazioni. Poco più avanti, proseguendo fuori dal sentiero, si incontra la spettacolare Tomba del Mago. A questo punto si ritorna sui propri passi e, nei pressi dell'alloggio militare, si riprende il sentiero segnalato che scende lungo la parete meridionale della montagna fino al Vallone di Carnizza.
La discesa, piuttosto semplice in questo punto, dà la possibilità di osservare dall'alto la Val Saisera e la parete di roccia verticale dello Jôf di Montasio. Dopo circa un'ora di camminata si raggiunge l'incrocio con il sentiero Cai 611. Prima di proseguire verso la conca della Carnizza, si consiglia una breve deviazione per visitare il Bivacco Stuparich (1578 m).
Ritornati sui propri passi fino al bivio precedente, si scende a destra prestando una certa attenzione, perché il percorso diventa decisamente più ripido. Il tracciato indicato dal segnavia attraversa dapprima il letto ghiaioso di un torrente e poi entra nel cuore del bosco scendendo quasi fino alla Val Saisera, per poi risalire su un falsopiano fino al Rifugio Grego (1389 m). A sinistra, le indicazioni del sentiero Cai 651 riconducono in 10 minuti al punto di partenza.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

LAZIO

ANELLO DELLA CASCATA DELL'ORTANZA

A cura di: Cai Lazio Sez. Amatrice

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 320 m
Sviluppo: 7 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 4 ore
Partenza e rientro: Preta, fraz. Amatrice
Carta: Regione Lazio - carta escursionistica 1:25.000 *Amatrice - Monti della Laga*, Ed. Il Lupo
Accesso: 200 metri prima della frazione di Petra, ora quasi completamente distrutta dal terremoto del 24 Agosto 2016, si possono lasciare le auto in un ampio piazzale.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

LAZIO

ANELLO DELLA CASCATA DELL'ORTANZA

A cura di: Cai Lazio Sez. Amatrice

DESCRIZIONE

Interessante percorso escursionistico ad anello, non difficile ma che, nelle attuale circostanze, richiede un po' di adattamento da parte dei frequentatori: la pandemia non ha infatti permesso alla sezione di Amatrice le verifiche sullo stato dei sentieri bassi; alcuni tratti potrebbero perciò non essere adeguatamente puliti.

Parcheggiata l'auto poco dopo la frazione di Preta, ora quasi completamente distrutta dal terremoto del 24 agosto 2016, ci si incammina in direzione sud, fino ad incrociare una carrareccia di servizio alle prese ENEL (1150 m). In poco più di 1 km (0.40 ore) si raggiunge un ripiano erboso e aperto (Radure del Soppo 1340 m) da cui la pista si dirama a sud verso la presa del Fosso Malopasso, e a nord verso quella del Fosso di Ortanza. Seguendo il sentiero 300-SI verso Pozze Testa, sulla sinistra, in direzione est, parte un sentiero che con ampi tornanti nel bosco di pini, conduce nella Valle di Ortanza, alla base della cascata (1452 m, 0.50 ore). Ora, sulla destra, un sentierino evidente e segnato, porta con un dislivello di 60 m al balcone più vasto dell'intera cascata.
Si torna indietro e, attraversato il fosso in direzione nord ovest, si continua lungo il sentiero che risale gradualmente la faggeta del Potonesco e poi traversa orizzontalmente fino alla sella di Colle Innamorato, dove sulla sinistra è visibile una Madonnina. Proseguendo sullo stesso sentiero, non sempre evidente, si raggiungono i ripetitori che sovrastano Preta; di qui, lungo una carrareccia, si ritorna al parcheggio.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

LAZIO

L'ANELLO ALTO DI CARDITO

A cura di: Cai Lazio Sez. Amatrice

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 410 m
Sviluppo: 12 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 4 ore
Segnaletica: segnavia bianco-rossi
Partenza e rientro: Casa cantoniera sulla sr 577, a metà strada tra Amatrice e Campotosto
Carta: Carta escursionistica 1:25.000 *Monti della Laga*, ed. Il Lupo
Accesso: da Amatrice o da Campotosto, si percorre la sr 577. A metà del percorso tra i due paesi, nei pressi di una Casa cantoniera, si rinviene il sentiero da cui inizia l'escursione

DESCRIZIONE

Bellissima escursione che percorre la Valle di Cardito, nel Comune di Campotosto, in un altopiano aperto, con splendida vista sui Monti della Laga.

Si fiancheggia il ruscello Cerruglia in leggera salita fino all'inizio della valle, dove si scorge il vecchio rifugio delle Serre, di proprietà della Comunità Montana, aperto e incustodito. Con un bel fontanile questo punto offre l'occasione per una pausa. Si riprende a camminare verso sud, puntando verso la sommità del Monte Cardito, dalla cui vetta lunga e tondeggiante, si può ammirare uno splendido panorama sul Lago di Campotosto, con lo sfondo del massiccio del Gran Sasso. Sul Monte Cardito si incontra una piccola struttura, utile come riparo provvisorio e riferimento per ripartire verso ovest in direzione della sr 577 e della casa cantoniera.
Nota: il lungo periodo di lockdown imposto dalla pandemia del Covid-19 non ha permesso alla Sezione Cai di Amatrice le verifiche sullo stato dei sentieri bassi: pertanto, alcuni tratti del percorso potrebbero risultare non adeguatamente puliti.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

LAZIO

SULLE PENDICI DEI MONTI DELLA LAGA
DA AMATRICE A SAN MARTINO

A cura di: Cai Lazio
Sez. Amatrice

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 195 m
Sviluppo: 4 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 2 ore
Segnavia: bianco-rossi
Partenza e rientro: Amatrice
Carta: Carta escursionistica 1:25.000 *Amatrice - Monti della Laga*, Cai – Sez. d Amatrice, Edizioni Il lupo
Accesso: dalla A14 Adriatica, si esce al casello di San Benedetto del Tronto e si seguono le indicazioni per Ascoli Piceno. Da Ascoli Piceno si percorre la via Salaria in direzione Roma-Rieti fino al km 136,4, dov'è il bivio per Amatrice.Da L'Aquila (in prossimità del casello L'Aquila Ovest della A24) si arriva ad Amatrice percorrendo la ss 260 Picente. Lungo il tragitto si trovano le indicazioni per Amatrice.Da Perugia o Terni, si seguono le indicazioni per Norcia, quindi si prosegue in direzione Ascoli Piceno (si transita per il traforo Forca Canapine) e si ridiscende fino alla ss 4 Salaria, in direzione Rieti-Roma, fino al bivio per Amatrice al km 136,400.Da Roma o Rieti, si arriva ad Amatrice percorrendo la ss 4 Salaria; al km 132 si trova il bivio per Amatrice.

DESCRIZIONE

Il percorso descritto, che parte da Amatrice e giunge alla chiesa di San Martino, sulle pendici dei Monti della Laga, fino alla metà del '900 era il principale collegamento fra Amatrice e le frazioni di Retrosi, Ferrazza, Francucciano e San Martino.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

LAZIO

SULLE PENDICI DEI MONTI DELLA LAGA DA AMATRICE A SAN MARTINO

A cura di: Cai Lazio Sez. Amatrice

È stato utilizzato a lungo per la transumanza che conduceva i pastori dai pascoli montani della Laga fino alla campagna romana. La sergiata, così veniva chiamata la comoda sterrata, è percorribile all'ombra di cerri e noccioli, felci e pioppi tremoli, e poi aceri, carpini e olmi dove maggiore è l'umidità. Lo stato attuale della pandemia non ha permesso alla sezione Cai di Amatrice le verifiche sullo stato dei sentieri bassi; pertanto, alcuni tratti potrebbero risultare poco puliti.

L'accesso al sentiero, nei pressi dei giardini pubblici alla fine di corso Umberto I, è indicato da tabelle ben visibili Il sentiero con facile guado, attraversa il fiume Tronto, elegantemente "vestito" dal salice eleagno, rosso e ontano. Un punto d'interesse, è costituito dall'albero monumentale Cerro D'Antoni, situato a un quadrivio con stradelli che portano alle frazioni di Prato, Moletano e Retrosi. La meraviglia delle meraviglie di questo andare lento la troviamo nel santuario della Madonna delle Grazie, meglio conosciuto come l'icona Passatora, il cui interno è completamente affrescato con opere risalenti al XV e XVI secolo, un monumento definito "la piccola Cappella Sistina". L'escursione termina a quota 1150 metri, dove la chiesa di San Martino, baciata dal sole che spunta dalle vette di Pizzo di Sevo e di Cima Lepri, in occasione della tradizionale festa della Sezione Cai di Amatrice, ospita ogni anno, nel mese di novembre, oltre alla popolazione locale, tutti gli amanti della montagna e i soci del Club Alpino Italiano. Da San Martino è possibile tornare ad Amatrice percorrendo un anello che, per brevi tratti su asfalto, attraversa le frazioni di Voceto e Sommati, toccando i sentieri Cai n. 367, 366, 372A e 372. Quest'ultimo è risultato determinante durante la tragedia del 2016, perché ha permesso di raggiungere a piedi i paesi rimasti isolati.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

LIGURIA

PUNTA MANARA

Tratto da: Passeggiate sulle Alpi, ed. Cai - Solferino

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 250 m
Difficoltà: T, E
Tempo di percorrenza: 2.30 ore
Quota min/max: 16 m; 265 m
Partenza: Sestri Levante, via XXV Aprile
Carta: IGC 1:50.000, f. 23 Golfo del Tigullio, Cinque Terre
Accesso: in auto, dalla A21 si esce a Sestri Levante (parcheggio fuori dal centro storico). In treno: si scende alla stazione di Sestri Levante e in pochi minuti si raggiunge la zona pedonale dove si prende il carrugio principale, via XXV Aprile.

DESCRIZIONE

Interessante e panoramico anello escursionistico di modesto dislivello, indicato per la primavera, l'inizio dell'estate e l'autunno.
L'itinerario comincia in via XXV Aprile, dove un cartello ben visibile indica il percorso lastricato in Vico del Bottone. Il cartello prevede 1 ora di cammino per Punta Manara. Da qui ci si inserisce nella Salita della Mandrella, stretta tra alte muraglie di pietra, seguendo il segnavia di due quadrati rossi pieni. Giunti nei pressi delle Case Mandrelli (circa 20 minuti; 109 m) passando tra ulivi e orti, si può godere di una bella vista su Sestri Levante e la baia. Si riprende a salire lungo un sentiero talvolta tagliato nella roccia, in mezzo alla macchia: cartelli esplicativi indicano querce da sughero e pini marittimi. Dopo circa 30 minuti di cammino si giunge a un bivio che indica, con tre palle rosse piene, la possibilità di raggiungere le Case Ginestra in 25 minuti; il percorso sarà lo stesso del ritorno. Si prosegue sul sentiero (due quadrati rossi pieni) che, in poco più di un'ora dall'inizio,

LIGURIA

PUNTA MANARA

Tratto da: Passeggiate sulle Alpi, ed. Cai - Solferino

conduce a una piccola costruzione: il bivacco Manara, con tavoli e panche ombreggiati per una piacevole sosta. Di fianco alla casetta, una scala di 50 gradini permette di raggiungere la punta rocciosa dalla quale si gode uno splendido panorama della costa, a est verso le Cinque Terre (peccato solo per gli impianti industriali di Riva Trigoso), a ovest verso Capo Mele.

Ritornati al bivacco, si perviene a un incrocio di sentieri e s'imbocca quello con indicazioni per Riva Trigoso (raggiungibile in 35 minuti), che contorna il Monte Castello. Lo si percorre, incontrando in breve il sentiero che arriva sopra le Case Ginestra, sul versante settentrionale del monte. Si abbandona quindi il sentiero che porta a Ginestra, per prendere quello di sinistra che, dopo l'aggiramento del Monte Castello, incontra la mulattiera dell'andata indicata con due quadrati rossi pieni. Su questo tratto si incrocia l'indicazione per la chiesetta della Madonna della Neve. Dal punto di incontro dei sentieri si ritorna verso Sestri, passando da Case Mandrelli, quindi a Vico del Bottone e al centro storico.

Una deviazione dal sentiero principale consente di salire al Monte Castello (265 m). Sono possibili due alternative. La prima prevede, poco dopo Case Mandrelli (109 m), d'imboccare il sentiero immerso nella macchia che conduce alla sommità del monte in circa 30 minuti. Dalla cima non è però possibile godere del panorama a causa della fitta vegetazione, ma si può approfittare dell'area attrezzata per una sosta.

La seconda possibilità di salita è dal versante settentrionale e si dirama dal sentiero che da Punta Manara porta a Riva Trigoso (o San Bartolomeo): all'intersezione col sentiero – indicato con due triangoli rossi vuoti – si prende la traccia a sinistra in salita. Arrivati sulla cima, in circa 20 minuti, si può scendere per la variante indicata poco sopra, con la quale ci si collega al sentiero principale che scende alle Case Mandrelli e a Sestri.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

LIGURIA

APPENNINO LIGURE / TORRIGLIA-CAPRILE-TORRIGLIA

A cura di: Cai Liguria

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 600 m in salita e 800 m in discesa
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 5 ore
Segnaletica: Fie e Cai (due rombi gialli da Caprile a Passo Tre Croci; due cerchi gialli da Passo Tre Croci a Torriglia, oppure rosso-bianco-rosso con VM in nerofino a Donetta e poi due cerchi gialli
Punti di appoggio: Rifugio Parco Antola, cell. 3394874872
Partenza e rientro: Campagna (prov. Salerno)
Carta: Carta escursionistica 1:30000, I sentieri dell'Antola, ed. Parco naturale regionale dell'Antola; la versione digitale è acquistabile mediante l'app Avenza maps (https://www.avenzamaps.com/maps/1117198/i-sentieri-dellantola) e a breve lo sarà anche con View Ranger e Outdooractive
Partenza: da Torriglia, in Alta Val Trebbia (800 m), sul versante sud dell'Appennino Ligure, si prende la strada provinciale per Propata e si parcheggia a Caprile. È però più conveniente lasciare l'auto a Torriglia (ampio parcheggio all'inizio del borgo, sotto la parrocchiale), prendere alla stazione delle corriere (vicino alla posta e all'albergo Posta) il bus Atp delle 8.15 per Propata e scendere a Caprile (conviene acquistare il biglietto prima di salire).

DESCRIZIONE

Percorso escursionistico quasi circolare (non è esattamente un anello) nel Parco naturale regionale del Monte Antola che tocca il Passo Tre Croci, percorre un tratto della Via del Mare e permette di salire in cima all'Antola, la "montagna dei genovesi".
Da Caprile (1000 m) si risale su strada asfaltata per circa 500 m fino ad arrivare dinanzi all'albergo Berto,

LIGURIA

APPENNINO LIGURE / TORRIGLIA-CAPRILE-TORRIGLIA

A cura di: Cai Liguria

recentemente chiuso e in vendita. Poco prima dell'ex albergo, si prende una mulattiera con segnavia geometrici gialli Fie (un triangolo giallo e due rombi gialli appaiati).
Dopo circa 500 m si lascia il sentiero con triangolo giallo e si prendere a destra il sentiero con i due rombi gialli appaiati. Si sale per boschi e ampie praterie sino a una fontana in un ampio pianoro con mandrie di bovini al pascolo (razza cabannina). Si prosegue curvando a sinistra, sempre seguendo il segnavia con doppio rombo giallo. In leggera salita si attraversa un bel bosco di faggi sino ad arrivare al Passo Tre Croci (1500 m; 1.30 ore).
Il Passo Tre Croci è un quadrivio sullo spartiacque (a nord c'è la Val Borbera, in provincia di Alessandria, e a sud l'alta Val Trebbia, in provincia di Genova). Secondo una leggenda locale le tre croci ricorderebbero la morte per assideramento di tre mulattieri di Caprile sorpresi da una improvvisa e terribile bufera di neve.
Il passo segna il tratto centrale della Via del Mare, un itinerario escursionistico molto bello, ma ancora poco frequentato, che in tre giorni di cammino porta da Varzi (PV) a Portofino (GE), con un bel percorso tutto in cresta, tra boschi di faggi e di castagni (con pernottamenti possibili a Capanne di Cosola, Capanne di Carrega, Rifugio Antola, Donetta, Torriglia e Uscio).
Si prosegue sul crinale della Via del Mare (con segnavia VM o con due pallini gialli appaiati) in un bel bosco di faggi con vista sulle valli Borbera e Trebbia.
All'uscita dal bosco si sbuca su vaste praterie alle pendici del Monte Antola (1597 m). Con una breve e ripida risalita si perviene sulla vetta, sormontata da una croce bianca eretta nel 1907 da Ferdinando Maria Perrone, industriale ed editore dell'inizio del secolo scorso. Dal Monte Antola, noto come "la montagna dei genovesi), si gode un ampio panorama a 360°, in particolare sul Lago del Brugneto, costruito sommergendo due paesi a metà del secolo scorso ma che ha risolto i problemi di approvvigionamento idraulico di tutto il Genovesato e anche in parte della provincia di Piacenza.
In 15 minuti si scende al Rifugio Parco Antola (1490 m, con ristorante, servizio di take away e terrazza sul lago), ricostruito più in basso nel 2007, dopo che il rifugio Musante, il rifugio Bensa e le Case Antola andarono distrutti in parte durante la seconda guerra mondiale e furono poi abbandonati a fine anni '80 (2.30 ore da Caprile).
Dopo una sosta si riprende la Via del Mare (VM o con i due tondi gialli) verso sud in un bel bosco di faggi, passando alle pendici orientali del Monte Cremado. Si giunge quindi a Case Piccetto (ruderi), con vista sulla Val Brevenna.
Si prosegue sul sentiero passando alle pendici orientali del Monte Duso (a sinistra) in direzione Torriglia, senza scendere al Passo del Colletto. Si aggira a destra (ovest) il Monte Prelà fino ad uscire dal bosco di faggi (panchina). Si scende per un'ampia mulattiera in un bosco di querce fino al piccolo borgo di Donetta (1000 m).
Lasciata la Via del mare (VM), si transita a fianco del campo di calcio della Pro loco, sempre seguendo il segnavia con due cerchi gialli, e si scende per mulattiera, ancora in direzione sud, arrivando a Torriglia, dove non bisogna dimenticare di acquistare i famosi canestrelli in uno dei tanti forni locali (2.30 ore dal Rifugio Antola).

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

LOMBARDIA

MONTE GUGLIELMO (1957 m) - DA NORD

A cura di: Cai Codogno

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 650 m
Sviluppo: traccia GPS 13 km a/r
Difficoltà: E/EE (le creste)
Tempo di percorrenza: 5.30 h a/r (anello)
Punti di appoggio: Rifugio Medelet, Capanna Almici c/o la vetta
Partenza e rientro: Passabocche (BS), ampio parcheggio sterrato
Carta: Kompass - Le tre valli bresciane, KOM103

DESCRIZIONE

Escursione che permette di compiere un anello intorno alle vette del Monte Guglielmo, la montagna 'sacra' dei Bresciani (*Gölem*). Il panorama è magnifico lungo tutto il percorso.
Si percorre il sentiero 201 fino all'incrocio con il Dosso Pedalta per poi percorrere le Creste e quindi scendere al rifugio Capanna Almici e da lì rientrare al rifugio Medelet e quindi a Passabocche.
Dalla vetta si domina la conca del lago d'Iseo con scorci sull'Adamello, il Carè Alto, le Orobie con la Presolana fino alle Dolomiti ed al Monte Rosa. Escursione da farsi da maggio ad ottobre che non presenta difficoltà (porre attenzione sulle creste). Consigliata la macchina fotografica.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

LOMBARDIA

VAL ADAMÈ

A cura di: Cai Codogno

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 550 m
Sviluppo: traccia GPS 10 km a/r (metà valle)
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 4.30 ore a/r
Punti di appoggio: Rifugio Lissone, Baita Adamè
Segnaletica: sentiero CAI n. 29
Partenza e rientro: Malga Lincino (BS) ampio parcheggio
Carta: Kompass: Adamello Presanella, K71

DESCRIZIONE

La Valle Adamè è una tipica valle glaciale che conserva un fascino di natura selvaggia ed incontaminata, alla cui testata si ergono i bastioni granitici del ghiacciaio del Monte Fumo e dell'Adamello. Dal parcheggio si sale con un sentiero agevole (le scale del Miller) fino ad arrivare alla conca valliva dove sorge il rifugio Lissone (2020 m). Da qua, stando sulla sinistra orografica della valle per prati idilliaci e brevi passaggi tra rocce granitiche si arriva alla testata della valle. Si è sempre accompagnati dalla roccia e dall'acqua del torrente Poia e si è catturati dai suoi riflessi naturali. È questa una escursione adatta a tutti, da compiersi da giugno a ottobre e che riconcilia il rapporto tra uomo e la natura.

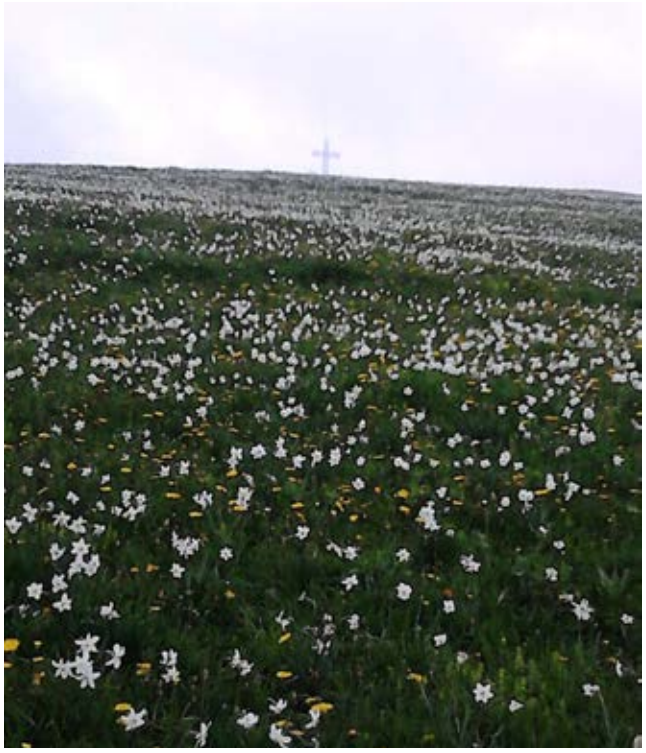
ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

LOMBARDIA

FAMILY CAI: DAL COLLE DI VALCAVA AL MONTE LINZONE

A cura di: Family Cai Macherio Vedano



INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 100 m
Sviluppo: 5.5 km
Difficoltà: T/E; percorso idoneo anche ai disabili senza particolari problemi di deambulazione
Tempo di percorrenza: 2.30 ore
Punti di appoggio: agriturismo Al Colle, aperto su prenotazione; informazioni: parrocchia di Roncola San Bernardo (tel. 035645532; Mons. Daniele Rota, tel. 035247491)
Segnaletica: sentiero Cai 571 segnavia banchi e rossi
Partenza e rientro: Colle di Valcava (1340 m)
Carta: Kompass 1:50.000, n. 105, *Lecco - Valle Brembana*
Accesso: da Bergamo: Almenno San Bartolomeo (Valle Imagna), Roncola San Bernardo, Costa Imagna, Colle di Valcava (37 km)

DESCRIZIONE

Interessante gita che, dalla sommità del Monte Linzone, regala amplissimi panorami sull'arco alpino. Da sud, la sommità del Linzone, uno dei rilievi del sistema montuoso dell'Albenza, appare come un tondeggiante cupolone che, verso est, scende fino alla lunga cresta sovrastante il sentiero che parte dalla Roncola San Bernardo. A nord ovest digrada con un susseguirsi di dossi e avvallamenti fino al Colle di Valcava; dal colle, il percorso segue per lo più il crinale spartiacque fra la valle San Martino e la valle Imagna.

L'escursione inizia nei pressi di un ripetitore per la televisione, su una sterrata che, dopo un breve tratto, va abbandonata per prendere, a sinistra, il sentiero un poco accidentato (segnavia Cai 571) che risale una valletta e un largo pendio, fino a raggiungere le recinzioni dei ripetitori. Arrivati a un piccolo colle erboso, si lascia alle spalle l'ultimo ripetitore e, senza perdere quota, si continua a sinistra per superare un breve dirupo e attraversare, con un po' di attenzione, un passaggio tra roccette e arbusti; superato il passaggio e risalito senza difficoltà un altro pendio, si arriva sul panoramico crinale del Prato della Costa (1418 m).

LOMBARDIA

FAMILY CAI: DAL COLLE DI VALCAVA AL MONTE LINZONE

A cura di: Family Cai Macherio Vedano

Ora, su terreno aperto e con la croce del Monte Linzone in vista, si cammina tranquillamente verso la cima (1392 m; 1 ora dalla partenza). Vicino alla croce è stata posta, a cura della Sottosezione Cai di Ponte San Pietro, una tavola d'orientamento. Sulla sommità il panorama si allarga a 360 gradi sulle Orobie, sul gruppo del Monte Rosa e le più lontane cime delle Alpi. Nelle giornate limpide, a sud, oltre la pianura padana, si profilano gli Appennini e, verso sud ovest, è visibile anche il Monviso.

Dopo una meritata sosta si scende sul versante opposto fino al colle su cui si trova la chiesetta della Sacra Famiglia e il vicino agriturismo Al Colle (1250 m).

Variante per il ritorno: dalla chiesetta si può seguire il sentiero pianeggiante sulle pendici meridionali del Linzone; superato un cascinale diroccato, si continua fino abun avvallamento prativo dove si incontrano due baite. Lasciato a sinistra il sentiero che scende nella faggeta, si sale verso il crinale e, nei pressi di una baita, si prende il sentierino che passa tra i faggi; dopo un breve tratto, usciti dal bosco, occorre risalire il pendio fino al piccolo colle dove si ritrova il sentiero 571, percorrendo il quale si ritorna, accompagnati dalle antenne, al Colle di Valcava.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

LOMBARDIA

AL BIVACCO-RIFUGIO LORENZINI / VALLE CAMONICA

A cura di: Cai Lombardia

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 420 m
Sviluppo: 12.3 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 4.30 ore
Segnaletica: l'intero percorso è segnalato con i segnavia Cai bianco-rossi; in andata segnavia n. 6, al ritorno segnavia n. 5 e n. 6
Partenza e rientro: Croce di Salven (1108 m)
Carta: Carta dei sentieri Valle Camonica, la Valle dei Segni 1:25.000, n. 4 *Orobie Bresciane sud - Valle di Scalve*; Kompass 1:50.000, f. 103 *Le tre valli bresciane*
Accesso: da Brescia seguendo la sp 510 e quindi la ss 42, o Bergamo con la ss 42. Giunti allo svincolo di Cividate Camuno, si esce e si seguono le indicazioni per Borno (Altopiano del Sole) lungo la sp 5. Dopo circa 12 km di giunge all'abitato di Borno e, proseguendo per altri 4 km, e si arriva in località Croce di Salven. Si parcheggia sul lato destro della strada, vicino al bar ristoro. Si prosegue a piedi sulla statale e, dopo 100 m, a sinistra si incontrano i cartelli che indicano il percorso.

DESCRIZIONE

Escursione panoramica, interessante e facile. Si sviluppa in larga parte su strada agro-silvo-pastorale per il servizio alle varie malghe della zona e con circolazione vietata ai mezzi motorizzati.

Si segue il segnavia n. 6 su comoda strada sterrata ammirando il versante nord est del massiccio della Presolana, la conca della Val di Scalve e il gruppo del San Fermo - Moren. L'ambiente circostante è caratterizzato da una ricca vegetazione di faggi e abeti, e da ampie radure ancora ben falciate dai numerosi contadini delle aziende zootecniche di Borno. Dopo circa 2 km la strada si biforca: si continua lungo il sentiero n. 6, che prosegue in piano ed in leggera salita; dopo circa 700 m la strada diventa più dissestata e in parte

LOMBARDIA

AL BIVACCO-RIFUGIO LORENZINI / VALLE CAMONICA

A cura di: Cai Lombardia

rovinata dalle piogge, e inizia a salire in modo deciso fino a sbucare nell'ampia radura delle Pozze di Valsorda (1382 m). Qui il sentiero piega decisamente a destra (verso sud ovest) ed entra nel bosco (in tarda primavera si può ammirare la fioritura del maggiociondolo). Dopo 25 minuti su sentiero a volte sconnesso per le radici degli alberi ma sempre suggestivo, si scende leggermente e si arriva in una nuova radura; dopo pochi minuti, scollinato un piccolo passo e in mezzo ad un grande prato (il Pratolungo) appare il Bivacco-Rifugio Lorenzini, ricavato da una vecchia malga e gestito dal gruppo Alpini (1475 m; 2 ore dall'auto).

L'edificio porta il nome del tenente colonnello Ferruccio Lorenzini che l'8 dicembre 1943, nei pressi della Malga di Pratolungo, guidò i suoi partigiani in uno scontro a fuoco contro un numeroso gruppo di fascisti delle Brigate Nere. Morirono 5 partigiani e 14 furono catturati, tra cui lo stesso Lorenzini che, dopo un trasferimento a Brescia, verrà fucilato assieme ad altri patrioti il 1° gennaio 1944. Il colonnello Lorenzini è stato insignito della medaglia d'argento al valor militare alla memoria. Accanto al Rifugio, un cippo che ricorda i fatti del 1943.

Si rientra seguendo sempre il segnavia n. 6, che scende sulla strada agro-silvo-pastorale fino alla Malga Guccione (1427 m); da qui, volendo, seguendo le indicazioni in circa un'ora si può giungere in cima al Monte Altissimo (1703 m). La discesa prosegue seguendo il sentiero n. 4, che incrocia la nuova strada agro-silvo-pastorale verso Malga Corvino, tenendosi però più alto sulla strada. Si riprende il segnavia n. 5 e si arriva alle Pozze di Valsorda, dove si incrocia il sentiero n. 6a che in pochi minuti porta al nuovo rifugio Valsorda (ricavato da un'altra vecchia malga), ancora in costruzione, e prosegue sino a Croce di Salven.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

LOMBARDIA

SULLE ORME DEGLI ANTICHI CAMUNI

A cura di: Cai Lombardia

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 510 m
Sviluppo: 8 km
Difficoltà: T
Tempo di percorrenza: 3 ore
Segnaletica: vecchi segnali scoloriti a forma di piede gialli o rossi, segnavia del SI CAI nell'ultimo tratto
Partenza e rientro: Cemmo di Capo di Ponte
Carta: Valle Camonica - La valle dei segni, 1.25.000, carta n. 2, Orobie Bresciane – Aprica, Ingenia
Accesso: da Brescia con ss 345 e 42; da Bergamo con ss 42. In entrambi i casi si esce Capo di Ponte. All'ingresso dell'abitato, le indicazioni turistiche conducono nelle vicinanze del Parco nazionale dei Massi di Cemmo, dove si può parcheggiare.

DESCRIZIONE

Per scoprire il mondo delle incisioni rupestri camune, basta seguire le antiche mulattiere e i secolari sentieri che si diramano nel territorio del Comune di Capo di Ponte, alla ricerca di quelle rocce che, a migliaia d'anni di distanza, raccontano la vita di un popolo misterioso. Si può percorrere un breve itinerario tra le incisioni, tra miti e leggende, alla scoperta di alcuni dei più importanti santuari dell'arte rupestre camuna.

Parcheggiata l'auto, nel raggio di poche centinaia di metri si rinvengono alcuni *must* dell'arte e della cultura della valle: oltre agli spettacolari Massi, forse la più bell'espressione dell'arte rupestre camuna, ci sono anche il Centro camuno di Studi preistorici, la Pieve romanica di San Siro e il Museo didattico d'arte e vita preistorica.
I primi passi del nostro breve viaggio all'interno della civiltà camuna muovono verso nord. Superato il cimitero, si tiene la sinistra in salita, addentrandosi nel parco archeologico comunale di Seradina e Bedolina; (ingresso a pagamento euro 4; se non si intende visitare le rocce non è necessario acquistare il biglietto) qui ogni digressione dal tracciato riserva gradite sorprese, consentendo la visita a decine di rocce incise. Superata una casa colonica, per esempio, un cancello dà accesso alla collina, sui cui fianchi si trova la roccia più grande,

LOMBARDIA
SULLE ORME DEGLI ANTICHI CAMUNI

A cura di: Cai Lombardia

completamente ricoperta da incisioni che raffigurano scene di caccia, d'agricoltura, di danza e di culto. Gironzolando attorno alla sommità dell'elevazione si scoprono alcune marmitte dei giganti, regalo delle antiche glaciazioni, mentre poco prima della casa, sulla sinistra, si può osservare una tenace colonia di minuscoli fichi d'india (Opuntia humifusa), una rara pianta grassa d'origine nordamericana.

Esaurita la prima sosta di studio, si continua facendo attenzione a non smarrire il giusto sentiero, che non è ben segnalato e tende a perdersi nel bosco ceduo di castagno, betulla e robinia. Nei successivi quindici minuti bisogna quindi stare molto attenti: si lascia la mulattiera che si esaurisce poco oltre la casa colonica, si devia a sinistra, si prosegue per alcune decine di metri, s'infila quindi verso sinistra un sentierino che sale nel bosco e lo si segue fino a incrociare un largo viottolo che rimonta in direzione opposta. Seguendo quest'ultimo, poco prima di raggiungere la strada asfaltata che porta a Pescarzo, si arriva a Bedolina. In alternativa si può giungere qui anche seguendo il percorso n. 2 del Parco, Ronco Felappi, procedendo lungo un'evidente traccia che sale poco oltre la casa colonica.

Anche a Bedolina conviene fare sosta per riposarsi, per gustarsi uno spettacolare panorama verso il fondovalle e in direzione del Pizzo Badile Camuno, ma soprattutto per visitare le numerose incisioni nei dintorni. Meritano soprattutto le due mappe, poste al margine di un campo coltivato: tra le più antiche rappresentazioni planimetriche della storia dell'uomo, ritraggono territori coltivati, sentieri, capanne, forse addirittura una sorta di rudimentale catasto agricolo.

Purtroppo l'unico modo di raggiungere Pescarzo da qui è quello di seguire la strada asfaltata che collega l'abitato di Cemmo con questo piccolo centro abitato. Percorrendo alcuni tornanti e un lungo rettilineo, si può raggiungere il piccolo borgo medioevale senza grosse difficoltà. Avendo altro tempo a disposizione si può compiere una variante e, all'altezza dell'ultimo tornante, deviare verso destra per andare a immergersi nei secolari castagneti di Cunvai. Lungo questa via, un'ulteriore digressione può condurre in località Giadeghe, quindi a Plà d'Ort e infine a Carpene, località ricche d'incisioni rupestri, disperse tra i boschi di castagno al confine tra i comuni di Capo di Ponte e Sellero. Ma volendo ritornare a Pescarzo, basta infilare verso sinistra (sud ovest) una stradicciola che con percorso pianeggiante, tra prati, baite e campi coltivati, conduce in breve al paese. Visitare questo piccolo borgo d'origine contadina può riservare numerose sorprese: strette stradine conducono all'interno del centro abitato tra aie e cortili, piccole piazze e antiche abitazioni, alla scoperta di un patrimonio architettonico semplice ma prezioso.

Nella parte bassa dell'abitato, vicino al campo sportivo, si stacca, in ripida discesa, l'antica strada di Pedena (Sentiero Italia CAI), una mulattiera acciottolata che fino a qualche decennio fa era l'unica via d'accesso a Pescarzo. Un chilometro esatto di strada pavimentata con sassi conduce nella parte alta di Cemmo, in località Forno, dove si possono ancora vedere alcuni ruderi della complessa struttura che sorgeva attorno all'antico forno fusorio rimasto attivo fino al 1883. Passeggiando tra le tortuose vie del paese si torna infine al punto di partenza, dopo aver camminato per circa 3 ore.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

LOMBARDIA

ESCURSIONE AL RIFUGIO GERLI PORRO

A cura di: Family Cai Macherio Vedano

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 350 m
Sviluppo: 4 km a/r
Difficoltà: T
Tempo di percorrenza: 2.30 ore a/r
Punti di appoggio e ristoro: Rifugio Gerli Porro, Rifugio Ventina
Segnaletica: paline indicative e bolli bianco-rossi
Partenza e rientro: Chiareggio
Carta: Kompass 1:50.000 n. 93, *Bernina*
Accesso: da Sondrio, imboccata la strada provinciale della Valmalenco, si raggiunge Chiesa Valmalenco (14 km), da dove si prosegue poi per Chiareggio, ultimo nucleo abitato raggiunto dalla strada del ramo occidentale della Valmalenco. Giunti a destinazione, si attraversa interamente l'abitato e si posteggia lungo il torrente Mállero (enome parcheggio a fondo sassoso).

DESCRIZIONE

Escursione facile, che si snoda lungo una comoda mulattiera adatta anche alle famiglie con bambini: senza eccessiva fatica, si perviene all'ingresso di una splendida valle glaciale dominata dal massiccio del Disgrazia e dalla vedretta del Ventina, oggi – ahimé – soggetta anch'essa agli effetti della crisi climatica. La pista parte sulla sinistra della piccola chiesetta dedicata a Sant'Anna, nel centro della frazione. Ci si abbassa sul torrente Mállero e lo si attraversa su un ampio ponte di legno. Al bivio si prende a destra e si prosegue in direzione sud ovest lungo l'ampio tracciato. L'itinerario si può percorrere anche con la mountain bike fino a un centinaio di metri dai rifugi (Gerli Porro e Ventina), dove il sentiero si fa più verticale e il fondo diventa dissestato. Lungo la salita si viene costantemente accompagnati sulla destra dal torrente che, man mano che si guadagna quota, si abbassa sempre più. Si cammina immersi in un profumatissimo bosco di abeti e larici, interrotto qua e là da piccole vallettine che nel periodo invernale fanno da scivolo a ingenti quantità di neve proveniente dai pendii sovrastanti. Verso le fine del percorso, quando si comincia ad intravedere il caratteristico tetto rosso del rifugio Gerli-Porro (tel. 0342451404, 3294159404), la mulattiera diventa un po' più impervia e sassosa. Si supera in diagonale un gandone e infine si raggiunge il rifugio, posto all'estremità settentrionale dell'Alpe Ventina (1960 m). Il ritorno si effettua per la stessa via dell'andata.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

MARCHE

ANELLO DI VALLEDACQUA

A cura di: Cai Marche

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 350 m
Sviluppo: 8 km
Difficoltà: T
Tempo di percorrenza: 4 ore
Punti di appoggio: Complesso polivalente di Fornara; Abbazia di Valledacqua
Segnaletica: parziale
Partenza e rientro: Acquasanta Terme (AP)
Carta: Carta turistico-escursionistica 150.000, *Parco Nazionale Gran Sasso - Monti della Laga*, ed. Selca; utile la guida *Salaria quattro regioni senza confini*, Carsa, 2014
Accesso: si arriva percorrendo la ss 4 Salaria fino ad Acquasanta Terme

DESCRIZIONE

Da Acquasanta Terme un'escursione ad anello attraverso suggestivi borghi con visita sull'Abbazia di Valledacqua e sull'antico maniero di Castel di Luco.

Dal centro di Acquasanta Terme (392 m) si sale a Cagnano per la scalinata di via della Fortezza e si prende la brecciata che raggiunge la panoramica piana di San Pietro (587 m), dove si trovava l'antica chiesa di San Pietro de Portica. Raggiunta la strada asfaltata, si effettua una breve visita all'antica abbazia di Valledacqua (513 m). Ripreso il cammino, si prosegue lungo la strada passando di fianco al borgo di Valledacqua (573 m), superato il quale, dopo circa 700 m si imbocca a sinistra la brecciata che scende al centro ricettivo collocato nel piccolo borgo restaurato di Fornara (466 m) e subito dopo, ancora a sinistra, la sterrata che conduce a Castel di Luco (442 m), caratteristico maniero a forma circolare. Da lì un comodo sentiero lastricato porta a Paggese (448 m), dove nella chiesa di San Lorenzo si possono ammirare affreschi medievali. L'anello si conclude seguendo la strada panoramica che passa davanti all'ex Preventorio Montano Pio XII, edificio costruito prima della seconda

MARCHE

ANELLO DI VALLEDACQUA

A cura di: Cai Marche

guerra mondiale al fine di ospitare i bambini affetti da tubercolosi. Nel 1952-'53 furono rinvenute diverse tombe a fossa contenenti oggetti riferibili ad un gruppo militare di Goti insediatosi a cavallo tra V e VI secolo d.C. su uno sperone roccioso sopra la Salaria. Si raggiunge l'antico castello Cagnano (500 m). Si passa all'interno del borgo fiancheggiando la piccola chiesa di San Giuseppe (1650 m cairca, per poi scendere ad Acquasanta, dov'è possibile visitare la chiesa di San Giovanni, le antiche terme e il ponte romano sul rio Garrafo.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

MARCHE

ANELLO DEL MONTE CARESCHIO

A cura di: Cai Marche
Sez. San Severino Marche

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 915 m
Sviluppo: 14 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 5-6 ore
Segnaletica: segnavia, picchetti e omini
Partenza e rientro: Visso
Carta: Carta dei sentieri 1:25.000, SER; Carta online del parco dei Sibillini integrata alle ordinanze del sisma
Accesso: da Civitanova Marche si percorre la superstrada della Val di Chienti (la ss 77), deviando poi a sinistra sulla sp 209 verso Pieve Torina e seguendo poi la strada sino alla deviazione per Visso

DESCRIZIONE

Suggestivo sentiero ad anello anticamente percorso da pastori. Alla confluenza dei torrenti Ussita e Nera, l'antica città di origine medievale di Visso è sede del Parco Nazionale dei Monti Sibillini. Il percorso, risalendo il boscoso fianco sinistro della Valle dell'Ussita permette di ammirare le maestose pareti del Monte Bove Nord e le superbe quinte che lo compongono. Raggiunti i piani sommitali, prima di scendere all'altopiano di Macereto, è doveroso rivolgere lo sguardo a sud per ammirare la Valle di Panico e i monti che la racchiudono: Monte Rotondo, Pizzo Tre Vescovi, Pizzo Berro, Monti Bove Sud e Nord. Nel mezzo dell'omonimo altipiano sorge solenne e ieratico il Santuario di Macereto, complesso religioso rinascimentale tra i migliori esempi di fusione tra arte, storia, cultura e paesaggio montano delle Marche. L'anello si chiude percorrendo un tratto del Grande Anello dei Sibillini. Gli effetti del sisma del 2016 si presentano all'escursionista in più punti del percorso, evidenziando la drammaticità della ferita inferta al territorio, ma allo stesso tempo fanno riflettere sulla tenacia della popolazione montana che, con dolore e fatica, combatte quotidianamente per difendere il suo tessuto sociale, economico e culturale.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

MARCHE

ANELLO DEL MONTE CARESCHIO

A cura di: Cai Marche
Sez. San Severino Marche

Il percorso, indicato con la sigla E7 sulla carta del Parco Nazionale dei Monti Sibillini, inizia dalla Torre del castello di San Giovanni (o della Rocca), dove si imbocca un breve tratto di sentiero che raggiunge il Grande Anello dei Sibillini (GAS).
Si risale il GAS fino a quota 813, dove si intercetta sulla destra la partenza del sentiero 307 che occorre seguire in tutto il suo percorso, fino ad incrociare il sentiero 306 che, salendo dalla Guaita di Ussita, arriva alla Sella delle Arette (q. 1113, rifugio di pastori). Di qui, attraversata la strada asfaltata, si segue la sterrata che poco dopo intercetta il sentiero 279 che scende per prati (attenzione agli omini) al Santuario di Macereto.
Dopo una breve visita al santuario si riprende il percorso del grande anello in direzione sud sud ovest che, attraversato il fosso in prossimità del santuario, risale per prati e stazzi (ricordarsi di chiudere i cancelli al proprio passaggio) a una sella fiancheggiata dal bosco a quota 1152 (San Macario).
Sempre seguendo l'evidente sentiero in direzione sud sud ovest, si incontra la fonte dell'Oppio (1017 m). Poco dopo, proseguendo sulla sinistra al successivo bivio, si ritorna all'interno della pineta fino a raggiungere la deviazione del percorso di salita e quindi la Torre della Rocca.

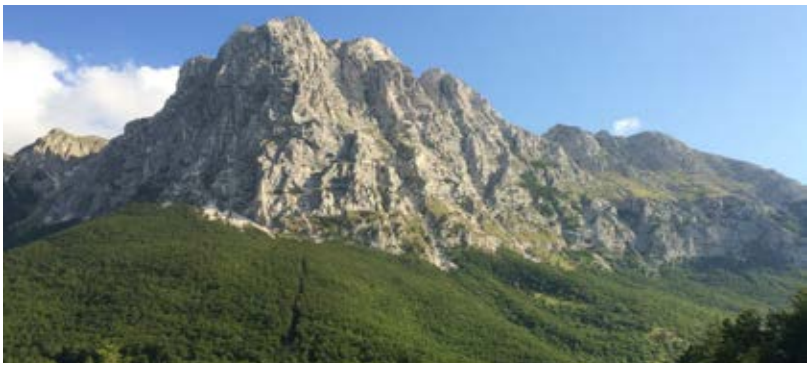
ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

MARCHE

ANELLO VAL DI BOVE

A cura di: Cai Marche



INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 1000 m
Sviluppo: 14 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 6 ore
Punto di appoggio: Rifugio Cristo delle Nevi (attualmente chiuso)
Segnaletica: anello segnalato con indicazione E8 e sentieri dotati di segnavia bianco-rosso n. 271-270-272
Partenza e rientro: Frontignano MC (1350 m), parcheggio antistante l'hotel Felycita
Carta: Carta dei percorsi del Parco 1:40.000 (http://www.sibillini.net/il_parco/gps/percorsi.jpg); Carta 1:25.000, Monti Sibillini, SER
Note: prima della partenza è indispensabile chiedere informazioni sullo stato di percorrenza dei sentieri per conoscere eventuali ordinanze su limitazioni vigenti a causa del sisma

DESCRIZIONE

Affascinante itinerario nel cuore del Parco Nazionale dei Monti Sibillini PNMS che permette di compiere un percorso ad anello sulla cresta della Val di Bove, suggestivo esempio di "circo glaciale" modellato dai ghiacciai che un tempo ricoprivano la zona. Siamo nell'area in cui, grazie a un progetto di reintroduzione del Parco, è tornato a vivere il camoscio appenninico, uno dei mammiferi più rari e protetti d'Europa. L'incontro con questo magnifico animale, vero signore delle rupi, non è infrequente, perciò percorrendo l'itinerario è indispensabile prestare la massima discrezione, in modo da non arrecargli il benché minimo disturbo.

Si parte dalla località sciistica di Frontignano imboccando il sentiero n. 271 che parte a destra dell'hotel Felycita e sale per la prima parte su carrareccia. Una volta usciti dal bosco, si prosegue lungo un evidente canalone fino ad arrivare a quota 1800 circa, dove si può scegliere percorrere l'anello in senso orario o antiorario. Consigliamo di salire verso destra, fino ad arrivare a una sella a q. 2020 (di qui è possibile deviazione in 15' fino alla vetta del

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

MARCHE

ANELLO VAL DI BOVE

A cura di: Cai Marche

Monte Bicco 2052 m) e proseguire poi fino alla vetta del Monte Bove Sud (2169 m).
Dalla vetta si segue il sentiero 270 fino alla stazione di arrivo della vecchia funivia; poi, per cresta erbosa, si scende leggermente fino alla Sella di Val di Bove (1992 m). Il tracciato del sentiero, a semicerchio, traversa sotto il Bove Nord (vetta interdetta da un'ordinanza del Parco) per arrivare fino alla Croce di Monte Bove (1905 m), sulla cui cima giace adagiata la grossa croce caduta giusto a marzo 2020.
Si riprende a ritroso il sentiero che poco dopo scende in diagonale sul pendio che porta nel catino della Val di Bove, dove è possibile ristorarsi a una fonte (situata circa 200 m più in basso rispetto l'indicazione sulla cartina). Si prende quindi il sentiero n. 272 che risale leggermente la valle tagliando le pendici rocciose del Monte Bicco, fino a chiudere il giro alla suggestiva statua del Cristo delle nevi (1800 m), adiacente al rifugio, che si protende sullo splendido panorama della sottostante valle.
Il rientro si effettua sullo stesso percorso dell'andata oppure - meglio - lungo un percorso meno ripido, prendendo la carrareccia che aggira a sinistra il Cornaccione (sentiero n. 257) e poi, per ampi prati erbosi, ricollegandosi al sentiero n. 271, in corrispondenza della stazione intermedia della seggiovia che riporta a Frontignano.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

MARCHE

IL GRANDE ANELLO DEL CONERO

A cura di: Cai Marche Sez. Ancona

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 500 m
Sviluppo: 12 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 5 ore
Segnaletica: bianco-rossa
Punto di appoggio: l'ex monastero camaldolese Hotel Monteconero
Partenza e rientro: Osteria del Poggio
Carta: Carta dei sentieri (1:25.000 + 1:10.000) f. n. 6 *Conero*, Monti Editore, 2020
Accesso: lungo la sp 1 del Conero, giunti al km 10,400 (bivio per il Poggio, fraz. di Ancona), si prosegue appena oltre la curva a destra e si parcheggia nei pressi dell'ex campo sportivo al km 10,600.

DESCRIZIONE

Percorso ad anello di ampio respiro nella natura mediterranea e al cospetto di ampi e interessanti panorami.

Dal parcheggio, ci si incammina verso le case di Poggio Sant'Antonio. L'attacco del sentiero n. 301 è sulla sinistra dell'Osteria del Poggio (tabella esplicativa d'inizio escursione). Salendo, si attraversa una zona di ex coltivi (cespugli di ginepro, ginestre e saracchi o tagliamani), per entrare poi nel bosco (in prevalenza di pino d'Aleppo) e con erta salita, in circa 30 minuti, si giunge a Pian Grande. Da qui, sulla sinistra (staccionate di protezione) si offrono affacci sui dirupi che incombono sulla plaga di Portonovo. La vista è grandiosa e permette di verificare come la "baia verde" abbia avuto origine da una frana staccatasi da Pian Grande. A un evidente quadrivio (segnavia, capannina e area di sosta attrezzata) si gira a sinistra (301a). Il sentiero, abbastanza sostenuto, sale nel bosco fino ad immettersi in una stradetta, che si segue a sinistra fino a uno slargo. Superato un dosso a sinistra, ci si trova su una piazzola detritica (Belvedere Nord) che permette di

MARCHE
IL GRANDE ANELLO DEL CONERO

A cura di: Cai Marche Sez. Ancona

spaziare sulla costa da Portonovo fino a Senigallia e oltre. Ritornati sul sentiero principale si sale ancora fino a guadagnare la strada asfaltata nei pressi della cima, dopodiché, con breve discesa, si perviene all'ex Monastero camaldolese passando dal parcheggio sommitale (servizi igienici e acqua potabile) tra i due bar. Percorso un bel viale di lecci secolari si incontrano la Chiesa di San Pietro (XI-XII sec.) e i resti del complesso monastico, in gran parte trasformato in albergo.
Il sentiero, superati gli annessi monastici su lato mare (segnavia 301), continua in un bosco di latifoglie (scorcio sulle Due Sorelle), supera uno spiazzo, detto dell'Osservatorio (notare un basamento in muratura, già supporto per l'osservazione e studio dell'eclisse totale di sole del 1961) e scende sulla sinistra, su fondo roccioso e tra fitta macchia mediterranea (leccio, corbezzolo, lentisco, terebinto, cisto, ecc.) che, cambiata l'esposizione del versante, si sviluppa rigogliosa.
Continuando la sua discesa, il sentiero conduce a uno splendido balcone naturale: il Belvedere Sud, da cui si hanno vedute superbe sul Passo della Croce (detto anche del Lupo), sulle Due Sorelle, sugli scivoli rocciosi (pareti orientali), sulle località a sud del parco e a volte, sulle opposte sponde della Dalmazia.
Dopo il Belvedere si perde quota rapidamente e, superato il bivio a sinistra con la variante 301c (possibilità con breve diversione di vedere la cappella rupestre Grotta del Mortarolo), si scende fino ad intercettare (costeggiata una villa sulla sinistra) una sterrata. Si prende a destra, si oltrepassa un quadrivio (il Vallone) e si continua diritti in salita guadagnando il Bar Belvedere e quindi la strada comunale del Conero (segnavia), che si segue in discesa fino a incrociare sulla destra (spiazzo con parcheggio) il segnavia del 301, che in breve conduce al bivio con il 305. Si gira a destra e, seguendo il 305, si risale la vallecola del Fosso San Lorenzo, fiancheggiata da vecchie cave di pietra e ormai ampiamente riconquistate dalla vegetazione (pini, lecci, corbezzoli, ginestre, ecc.). Una delle cave è sito di rilevanza internazionale per l'osservazione dello strato K/T, che registra traccia degli sconvolgimenti ed estinzioni di massa (tra cui i dinosauri) di 66 milioni di anni fa. Giunti all'ultima cava, il sentiero piega a gomito sulla sinistra e risale tra fitto bosco (pini, lecci, carpini e ornielli), fino a sfociare con lungo viale rettilineo nell'ampia radura erbosa di Pian Raggetti (arboreto con grande esemplare di cedro del Libano, vasto panorama verso le colline e gli Appennini (Sibillini, Laga, Gran Sasso). In discesa si prende la direzione nord ovest e, dopo brevi tratti del 306-306c-307°, si giunge sul 307 alle Grotte Romane, antica cava attiva già dal I sec. a.C., scavata in gallerie parallele sostenute da poderosi pilastri. Seguendo il sentiero 307, con lunga discesa nel folto del bosco si torna al punto di partenza.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

MARCHE

EREMO DI SAN MARCO

A cura di: Cai Marche Sez. Ascoli Piceno

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 140 m
Sviluppo: 6 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 2.45 ore
Punti di appoggio: Rifugio Paci (903 m, lungo la sp 76 che da Colle San Marco conduce a San Giacomo, Montagna dei Fiori, cell. 3332980252) e Bar Ristorante Il Cacciatore (Segà) a Colle San Marco
Segnaletica: tabelle e segnavia
Partenza e rientro: Pianoro del Colle San Marco
Carta: Carta dei Monti Gemelli 1:25000, Sez. Cai Ascoli Piceno e Provincia di Ascoli Piceno
Accesso: il Colle San Marco si raggiunge dalla frazione Piagge, circa 6 km a sud di Ascoli Piceno.

DESCRIZIONE

Il territorio che circonda la Città di Ascoli Piceno è prevalentemente collinare. A sud dell'agglomerato urbano, quasi al confine con l'Abruzzo, si trova il massiccio altopiano di travertino del Colle San Marco, estrema propaggine della Montagna dei Fiori. Storia e natura sono indissolubilmente legate all'itinerario proposto, che tocca luoghi in cui sono nate le prime comunità monastiche, si sono svolti episodi della lotta brigantesca ed eroici atti della lotta partigiana contro i nazifascisti.

Dal pianoro del Colle San Marco, nei pressi del monumento ai Caduti della Resistenza (Ascoli Piceno è stata insignita dalla Presidenza della Repubblica di due medaglie d'oro al valor militare per l'attività partigiana, di cui una al Comune e l'altra alla Provincia di Ascoli Piceno), si prende il sentiero protetto da una staccionata che con tracciato ripido in pochi minuti porta a una radura nel bosco di caducifoglie. Qui sono presenti i ruderi del Convento di San Lorenzo in Carpineto, dove acquisì la su formazione religiosa l'ascolano Girolamo di Mascio, futuro Papa Niccolò IV. Dalla radura, fronte ai ruderi, a sinistra parte un sentiero che si inerpica sino alla base di

una parete rocciosa. Su questa si trova la grotta del Beato Corrado Miliani dei Conti Saladini (0.45 ore).
Dalla radura di fronte alle rovine del Convento (che venne distrutto dai nazisti nel corso della lotta di Liberazione), si prende il sentiero che scende a destra fino a un monolite roccioso chiamato Dito del Diavolo (vi arrampicò persino Walter Bonatti) e, dopo i manufatti abbandonati della fornace per la produzione della calce viva, si arriva a una radura al centro della quale vi è un castagno secolare. Qui si devia a sinistra e ci s'inoltra in un bosco con prevalenza di castagni (0.45 ore).
Dopo un percorso pianeggiante, il sentiero sale a sinistra nel bosco e con alcune svolte arriva a uno sperone roccioso di fronte all'Eremo di San Marco, al quale è collegato da una scalinata in pietra sopra una profonda forra (0.45 ore).
Dall'area prospiciente l'eremo, si prende l'evidente sentiero a sinistra che sbocca su un altro sentiero, in parte lastricato, che, a sinistra e in salita, dopo aver attraversato un querceto, sbocca sul pianoro (strada asfaltata). Da qui, dirigendosi verso sinistra in pochissimi minuti si giunge al luogo di partenza (0.30 ore).

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

MOLISE

ANELLO DI MONTE PATALECCHIA (MATESE)

A cura di: Cai Molise

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 500 m
Sviluppo: 12 km
Difficoltà: T
Tempo di percorrenza: 4 ore
Segnaletica: Cai (in rifacimento) e altri segnavia
Partenza e rientro: Santuario dell'Addolorata di Castelpetroso
Carta: carte del SI della Provincia di Isernia 1:50.000, ed. Il Lupo 2006
Accesso: percorrendo la ss Isernia - Campobasso, al km 189,4 se si proviene da Isernia e al km 190,3 se si arriva da Campobasso, si esce seguendo le indicazioni per il Santuario dell'Addolorata (Castelpetroso), che dista circa 1 km.

DESCRIZIONE

Escursione interessante, a tratti panoramica, che inizia e termina al Santuario neogotico dell'Addolorata di Castelpetroso, nel Matese. Giunti al Santuario dell'Addolorata (803 m), per una scalinata sul lato est si accede alla Via Matris che sale a sud ovest sino alla chiesetta eretta sul luogo delle apparizioni (930 m; 20 minuti). Qui, una ripida stradina permette in breve di giungere a un bivio al margine della pineta, a sud ovest. Imboccata la sterrata che continua sulla destra (ovest), si aggira un colle e, dopo un paio di tornanti, si sbuca sulla linea di cresta, a una sella (1120 m; 1.15 ore). Lasciata la stradina, s'imbocca a destra (sud est) un sentiero sul fondo di una lunga valletta, segnalata dai pali di una linea elettrica. Giunti a un bivio su una sella erbosa (1240 m), si prosegue dritto a sud est per una carrareccia. Dopo un abbeveratoio, per tracce ci si dirige verso sud sud est mantenendo la quota, fino a un'altra larga sella prativa, in vista di una pinetina (1240 m; 2.30 dalla partenza).
Oltre la pineta, la sterrata si biforca (1230 m): la si segue verso sinistra (nord): dopo qualche svolta a saliscendi, si rimpiana e si arriva a un altro bivio presso un rifugetto (1235 m), dove si svolta a sinistra (nord ovest). Una lunga e panoramica discesa riporta al bivio sopra la chiesetta dell'apparizione. Di qui in breve si giunge alla cappella e quindi al santuario lungo la via dell'andata (4 ore in totale).

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

PIEMONTE

GIRO DEL LAGO DI ANTRONA

A cura di: Cai Piemonte

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 250 m
Sviluppo: 7 km
Difficoltà: T
Tempo di percorrenza: 2-2.15 ore
Punti di ristoro: ad Antrona Schieranco (VB) - Rist. Lago pineta, tel. 3394300523; Chalet Antrona, tel. 032451815
Segnaletica: C00 - C00c
Partenza e rientro: Antrona
Carta: Geo4Map/CAI 1:25.000, carta n. 7, *Valle Antrona*, ed. Geo4Map/CAI
Accesso: da Domodossola si raggiunge Villadossola e si risale la Valle Antrona sino ad Antrona Schieranco

DESCRIZIONE

Breve itinerario, adatto al periodo maggio - ottobre, che permette di conoscere il territorio anche dal punto di vista storico: tocca infatti i luoghi in cui si verificò la frana del 1642, che seppellì diverse case di Antrona facendo 92 vittime, l'antica chiesa e i vasti terreni utili per la fienagione. Oggi si ammira il grazioso laghetto di Antrona e il percorrere integralmente il suo perimetro crea una particolare emozione. L'escursione si svolge all'interno dell'area del Parco Valle Antrona, istituito nel 2009.

Dalla piazzetta della chiesa parrocchiale di San Lorenzo ad Antrona Schieranco, si attraversa il paese in direzione dell'area feste e da questo punto si prende in direzione di Cimallegra sul percorso dell'antica via "Antronesca", segnata con il numero C00. Si entra quindi nella zona in cui l'antica frana è ancora molto evidente. All'interno, sul bivio per la Forcola, si trova una piccola oasi: è quella dell'Acqua bona, in mezzo al verde e ombreggiata dai larici dove scorre un torrentello e tutto intorno è silenzio. Arrivati sulla strada asfaltata, si prosegue in direzione dell'albergo e da qui sulla sponda del lago, da dove ha inizio il percorso denominato "Giro lago". Scorci panoramici notevoli accompagnano il percorso che, passando dietro la cascata del Sajont risulta ancora più affascinante. In corrispondenza del bivio per la località Ronco, si prende questa direzione passando dal bel borgo con le case sapientemente rinnovate, si sale alla cappella e, seguendo il percorso di Camplicciolì (C00c), si ridiscende ad Antrona.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

PIEMONTE

ALPI COZIE - VALLE VARAITA: IL GIRO DI BALMA FOURN IN MTB

A cura di: CCE

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 1000 m
Sviluppo: 27 km
Difficoltà: MC/BC
Tempo di percorrenza: 4 ore
Punti di appoggio: agriturismo Meira Paula
Segnaletica: fino al Colle del Prete seguire la strada militarepoi sentiero GTA U73 fino a Rore, quindi strada provinciale
Partenza e rientro: Sampeyre (CN)
Carta: IGC 1:50.000 n. 6 *Monviso*
Accesso: si risale la strada della Valle Varaita sino all'abitato di Sampeyre.

Nel cuore della Valle Varaita, patria dell'escursionismo in mountain bike, un facile giro alla scoperta delle borgate e delle meire d' alpeggio, attraverso boschi di faggi e castani, lariceti e pascoli, con uno spettacolare tratto su cresta erbosa che domina l'alta pianura padana, con vista sul Monviso, Pelvo d'Elva, Chersogno e Argentera. Un tuffo tra natura, storia e religiosità senza dimenticare la caratteristica cucina occitana. Da Sampeyre, si sale al Santuario della Madonna Nera di Becetto e poi, per facile sterrata militare, si prosegue sino al Colle del Prete. Di qui, lungo una panoramica cresta si tocca la Rocca Balma Fourn, vetta del giro. Giunti al Passo di Malaura, con breve tratto tecnico si scende attraversando magnifici boschi di larici, faggi e castagni. Superato l'agriturismo Meira Paula, per magnifica mulattiera si scende a Rore, da dove si rientra a Sampeyre per asfalto.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

PIEMONTE

ALPI COZIE - VALLE VARAITA: IL GIRO DI BALMA FOURN IN MTB

A cura di: CCE

DESCRIZIONE

Da piazza della Vittoria a Sampeyre, si imbocca via Roma verso est, attraversando l'abitato. Dopo la cappella di San Pietro, si svolta a sinistra per Becetto, dove si può visitare il santuario dedicato alla Madonna Nera. Si riprende quindi la strada militare che sale al Colle del Prete e che ben presto diviene sterrata. Al colle, con breve tratto bici a spalla, si sale verso sud, sulla panoramica cresta di Rocca Balma Fourn. Giunti al Passo di Malaura, con breve tratto tecnico in discesa si piega a destra, costeggiando in quota le pendici del Monte Ricordone. Arrivati sulla Costa del Feil, si scende verso, dapprima per pascoli, poi il sentiero entra nel lariceto e, seguendo le indicazioni per Meira Paula, si addentra in un magnifico bosco di faggi e castagni. Dall'agriturismo si imbocca la mulattiera verso il Puy. Alla chiesetta si svolta a destra lungo un facile sentiero pianeggiante fino a incrociare l'asfalto, che si segue in discesa fino a Rore. I meno allenati possono rientrare facilmente a Sampeyre seguendo la provinciale. Per evitare il bitume, attraversata la provinciale si imbocca la militare sterrata per il Collet. Dopo il quarto tornante a destra si incrocia il sentiero pianeggiante che porta a Borgata Rossi, la si attraversa per Cò di Blin fino alla diga, da cui si giunge in breve al punto di partenza.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

PUGLIA

NEL PARCO DELL'ALTA MURGIA

A cura di: Cai Puglia

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 150 m
Sviluppo: 14 km
Difficoltà: T
Tempo di percorrenza: 5 ore
Punti di appoggio: area di sosta pianoro ai piedi della “montagnola” di bauxite
Carta: Carta 1:50.000 *Parco Nazionale dell’Alta Murgia*
Avvicinamento: *da sud*: si percorre la sp 231 (già ss 98) fino a Ruvo di Puglia, da dove ci s’immette sulla sp 234 (già ss 170), nota anche come Strada del Castel del Monte. Dopo Castel del Monte si prosegue in direzione di Spinazzola (sp 138), superando il bivio per Minervino Murge, e giungendo fino all’ingresso del Bosco di Acquatetta. *Per chi arriva da altre direzioni*: attraversando Minervino Murge è necessario superare la zona “Faro” e portarsi fuori del centro abitato verso sud. Dopo la stazione dei Carabinieri, a circa 2 km (all’altezza del km 5 della sp 234), al bivio occorre seguire le indicazioni per Acquatetta, quindi si imbocca la s.c Carluva, che va percorsa con attenzione perché in alcuni punti è deteriorata. Dopo 5 km, si arriva alle prime propaggini del bosco di Acquatetta e si proseguire a sinistra, lambendo nella parte alta l’intero impianto boschivo. Dopo altre 3 km, si raggiunge l’ingresso sud del bosco, che incrocia la sp 138 Cavoni, dove si parcheggeranno le auto.

DESCRIZIONE

Escursione di carattere geologico che permette di visitare ambienti inconsueti e dall’aspetto fantastico.

Nelle vicinanze del luogo del parcheggio, inizia un breve sentiero che porta in un anfiteatro naturale, con al centro un inquietante inghiottitoio di origine carsica, profondo circa 90 metri. Un tempo si credeva fosse collegato agli inferi… Proseguendo lungo il sentiero, si raggiungono le cave di bauxite in località Murgetta Rossa. I deposito bauxitico si presenta sotto forma di aggregato di consistenza litica nel quale si trovano

PUGLIA

NEL PARCO DELL'ALTA MURGIA

A cura di: Cai Puglia

sparse delle pisoliti, ovvero dei noduli di forma tondeggiante. Entrando nel “Canyon” di una delle cave di bauxite ci ritrova circondati da un colore surreale, dalle sfumature rosso cupo, gialle e verde scuro, con irregolari macchie biancastre. L’affascinante paesaggio dà la sensazione di essere giunti in un altrove lontano. Le cave sono il risultato del lavoro congiunto dell'uomo, che per anni ha scavato per estrarre il prezioso minerale, e della natura, che ha pian piano riconquistato i suoi spazi quando è cessata l’attività estrattiva. Lungo il percorso, con un immaginario salto spazio-temporale, è facile immaginare di trovarsi di fronte all’Ayers Rock, il massiccio roccioso dell’outback australiano, ma nella realtà si tratta della “montagnola” di bauxite.
Il percorso ad anello riporta il camminatore all’imbocco del boschetto di Acquatetta.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

PUGLIA

PARCO NAZIONALE DELL'ALTA MURGIA
DA COPPARONE A MONTELISCIACOLI

A cura di: Cai Puglia

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 300 m
Sviluppo: 13 km circa
Difficoltà: T
Tempo di percorrenza: 6 ore
Segnaletica: provinciale BT nel tratto di Monte Lisciacoli
Punti di appoggio: area di sosta a Monte Lisciacoli
Partenza e rientro: la sp 230 (Colle de Ruvo)
Carta: dal Sit Puglia, Tavola n.3
Accesso: da Bari si percorre la sp. 231 (ex 98 in direzione Foggia); dopo Ruvo di Puglia, si prende la sp 234 per Castel del Monte e Minervino Murge; opure autostrada A14, con uscita a Canosa di Puglia, e quindi strada regionale 6 per Minervino Murge.

DESCRIZIONE

Un anello escursionistico lungo gli antichi tratturi dell'alta Murgia, dall'anfiteatro naturale della dolina di Copparone, utilizzata come rifugio durante le transumanze di un tempo, alla cava di Lisciacoli (500 m), dismessa ma resa fruibile al turismo, da cui si diramano un percorso geologico e un tracciato naturalistico. La cresta delle Coste Cirillo regalano panorami spettacolari dalla Lucania al Gargano.

Lungo la sp 230, tra Minervino Murge e Andria, dopo una breve salita, si raggiunge la dolina (429 m) che sovrasta Copparone, un anfiteatro naturale, antica posta della mena, dove i transumanti trascorrevano alcune

PUGLIA

PARCO NAZIONALE DELL'ALTA MURGIA
DA COPPARONE A MONTELISCIACOLI

A cura di: Cai Puglia

notti, al riparo dalle avversità climatiche, dai lupi e dai briganti. Tra una lama e l'altra è possibile scorgere antiche tracce di tratturi e tratturelli, oltre a pascoli per le greggi in transito. Lungo tali assi viari, si osservano importanti esempi di architettura rurale: una fitta rete di muretti a secco, che delineavano la divisione tra una proprietà e l'altra, le casaredde, ovvero casette di pietra, piccoli rifugi per i pastori.

Da Copparone percorrendo sentieri murgiani, si raggiunge Montelisciacoli (500 m), un'area attrezzata al coperto e un'altra invece scopert, il "Salotto dei Flintstones", da cui si dipartono due percorsi, uno geologico e l'altro naturalistico.

Il percorso geologico porta nel cuore della cava, un immenso anfiteatro dalle pareti verticali in cui si può osservare lo scontro delle faglie che raccontano l'origine delle Murge e interessanti fenomeni carsici superficiali come inghiottitoi, campetti solcati e suggestive concrezioni calcaree. Il sentiero prosegue poi lungo il percorso naturalistico e attraversa la pseudo steppa mediterranea, con caprifogli, biancospini, asfodeli, rose canine, euforbia e le endemiche orchidee tra cui l'Ophrys murgiana.

Si raggiunge la cresta di due colline, denominata Coste Cirillo, che costeggia il bosco omonimo, con spettacolari scorci panoramici che vanno dalla Lucania al Gargano, e infine si chiude l'anello escursionistico e si ritorna al punto di partenza.

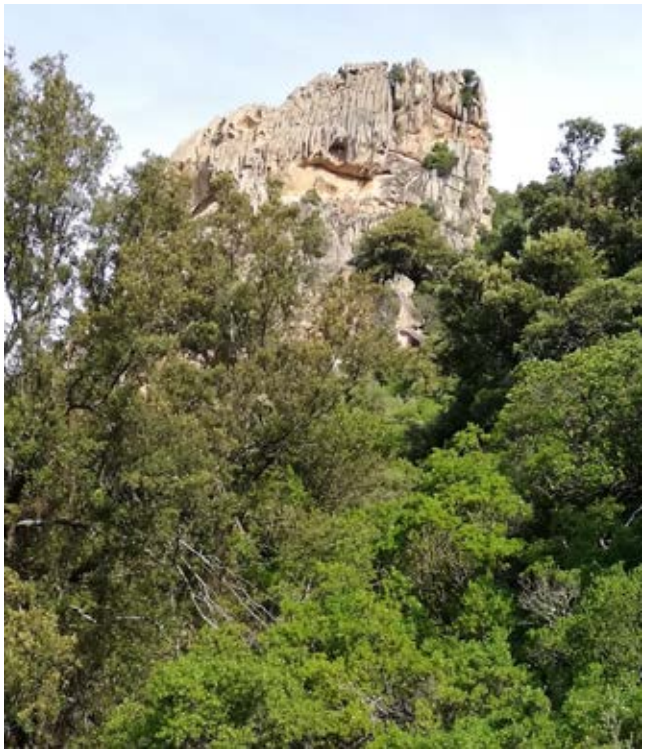
ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

SARDEGNA

L'ANELLO DI SOS PANTAMOS

A cura di: Cai Sardegna Sez. Sassari/Sez. Gallura



INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 450 m
Sviluppo: 14,30 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 4 ore
Altitudine minima e massima: 292 m - 714 m
Punti di appoggio: area pic-nic comunale alle fonti di Sos Pantamos
Segnaletica: è presente solo il cartello di inizio e fine
Partenza e rientro: area pic-nic alle fonti di Sos Pantamos (8.9 km da Padru)
Carta: IGM 1:25.000, f. 462 sezione 1 *Padru*
Accesso: Padru, piccolo centro nel nord est della Sardegna, si raggiunge da Olbia percorrendo la sp 24, oppure da San Teodoro (uscita Ovilò-Padru) sulla ss 131 dcn. Arrivati a Padru, si percorre via Roma (la strada principale del paese) finché, subito dopo il distributore di benzina, si incontrano sulla sinistra le indicazioni stradali per Monte Nieddu. Usciti dal centro abitato, si percorrono 8,9 km su strada con tornanti a ridosso di formazioni rocciose granitiche, fino all'area pic-nic delle fonti di Sos Pantamos (N 40°43.410 - E 009° 33.399) dove si parcheggia.

DESCRIZIONE

L'escursione si svolge in Gallura, nel comune di Padru, piccolo centro a 20 km da Olbia, nel nord-est della Sardegna. Il percorso è ad anello e consente un'immersione nella selvaggia bellezza naturale dei luoghi.

Lasciata l'auto, si ritorna indietro a piedi per 750 m lungo la strada asfaltata, fino a una stradina sulla sinistra che occorre percorrere per 150 m, fino all'accesso del sentiero dell'escursione segnalato con il cartello "Cuzzola". Il sentiero, ben visibile, procede in discesa e costeggia il canale Sos Nidos. Ci si inoltra nel bosco. Sulla destra si scorgono imponenti torrioni granitici frastagliati dall'erosione atmosferica.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

SARDEGNA

L'ANELLO DI SOS PANTAMOS

A cura di: Cai Sardegna Sez. Sassari/Sez. Gallura

Si prosegue lungo il sentiero fino a trovare il punto di guado del Rio Mannu di Cuzzola. Qui, se ci si ferma a osservare in silenzio alcune delle pozze, si può vedere la *trota macrostigma*, meglio nota come trota sarda.
Guadato il fiume, si prosegue nel bosco, guadagnando quota. Si incontrano diverse piazzole dei carbonai (Sas Cheas), e anche i ruderi delle loro dispense. A quota 400 m circa si arriva a un incrocio: qui si continua a sinistra (a destra si va verso la frazione di Cuzzola); poi, a quota 648, si prosegue ancora a sinistra, lasciando sulla destra il sentiero che porta alla casa della forestale Sa Mesa. Usciti dal bosco, eccoci a Punta Pedralada. Il sentiero conduce ora al crinale Sa Ruosa. Da un lato c'è il cielo, che si confonde con lo stupendo mare azzurro, e dall'altro lo sguardo si perde nell'immensa vallata in parte appena percorsa. È un punto panoramico che appaga di tutte le fatiche.
Si continua lungo il sentiero, attraversando l'altopiano tra macchia mediterranea e rocce granitiche, fortemente tafonate, che mostrano le forme più bizzarre e curiose e che mettono in moto la fantasia, evocando oggetti strani, mostri preistorici, animali di ogni genere e visi di persone. Si guada poi un altro ruscello di acqua fresca e limpida, trovando refrigerio all'ombra degli alberi che accompagnano l'escursionista nell'ultimo tratto, che pernette di ritornare a Sos Pantamos.

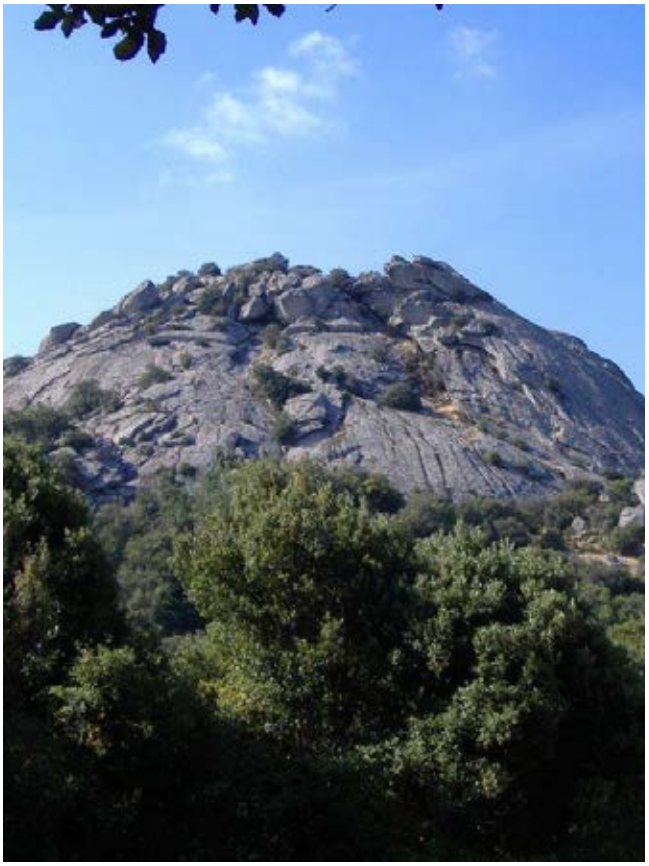
ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

SARDEGNA

OLLOLAI / LA MONTAGNA DI SAN BASILIO

A cura di: Cai Sardegna Sez. Nuoro



INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 500 m
Sviluppo: 10 km
Difficoltà: EE
Tempo di percorrenza: 6 ore
Segnaletica: ometti in pietra sistemati dal gruppo locale Cai Ollolai
Partenza e rientro: Ollolai (NU)
Carta: IGM 1:25000, f.516, sez. 030
Accesso: giungendo dal centro o dal nord Sardegna o, comunque dalla ss 131 DCN, si esce a Ottana e si percorre la strada che porta a Sarule e, dopo 10 km a Ollolai; in alternativa da Nuoro si può attraversare Gonare e ridiscendere verso Ollolai, con la nuova strada che da Campos de Gonare porta direttamente a Ollolai.

DESCRIZIONE

Escursione ad anello tra i monti della capitale della Barbagia con tanti riferimenti storici, ambientali, paesaggistici e panoramici. Il percorso segue vecchi sentieri di caprai e porcari tra i boschi e sulle rocce. Va percorso rigorosamente con il bel tempo: sviluppandosi in gran parte su rocce o lastroni granitici, in caso di pioggia può risultare pericoloso a causa della scivolosità del suolo.
Ollolai (980 m), 1300 abitanti, ha un'economia basata principalmente sull'attività agro-pastorale e sull'artigianato tradizionale, in particolare la lavorazione dell'asfodelo per ottenere ceste e cestini. Il suo territorio è in gran parte granitico, con presenza di diversi massicci che si elevano oltre i 1100 m. La zona è ricca di lecci, roverelle, eriche, cisti e timi ed elicrisi profumati. La montagna principale è quella di San Basilio ed è costituita da diversi massicci modellati dal tempo che ci offrono panorami incantevoli.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

SARDEGNA

OLLOLAI / LA MONTAGNA DI SAN BASILIO

A cura di: Cai Sardegna Sez. Nuoro

Il percorso inizia in piazza Marconi, al centro di Ollolai, una grande piazza sovrastata dalla chiesa di San Michele Arcangelo patrono del paese. Si continua attraverso la piazza de “Sa untana Manna” ribattezzata Regina Fontium da Alberto La Marmora. A questo punto si percorre il centro storico del paese, passando di fronte alla chiesetta di Sant’Antonio.

All’uscita del paese ci si dirige in discesa lungo il vecchio tratturo delle transumanze “S’ishala”, che porta verso Olzai. Dopo un paio di chilometri inizia la salita che conduce progressivamente verso la parte più alta del percorso. All’inizio il sentiero insiste su un lungo lastrone di granito abbastanza impegnativo, per degradare successivamente verso il territorio di Olzai. Si raggiunge quindi “S’andela ’e mesu”, praticata in passato da caprai e porcari che pascolavano le loro bestie tra i monti della parte occidentale del territorio comunale. S’andela è molto suggestiva e impegnativa, e si passa di roccia in roccia con frequenti piccoli salti che richiedono capacità di equilibrio e agilità.

Il sentiero si conclude nell’accogliente vallata di San Basilio, circondata dalle cime più alte del territorio tra le quali emerge per maestosità “Sa punta Manna”.

Per rientrare a Ollolai si segue un altro sentiero che si sviluppa tra le altre cime della vallata di San Basilio, passando attraverso una serie di rocce granitiche caratteristiche come Sa ervehe (la pecora), il villaggio di epoca neolitica de Sa Honca vrabihà, sfiorando l’altra cima più alta de s’Ashisorzu da cui lo sguardo spazia verso la parte nord orientale della Sardegna spingendosi fino al golfo di Orosei.

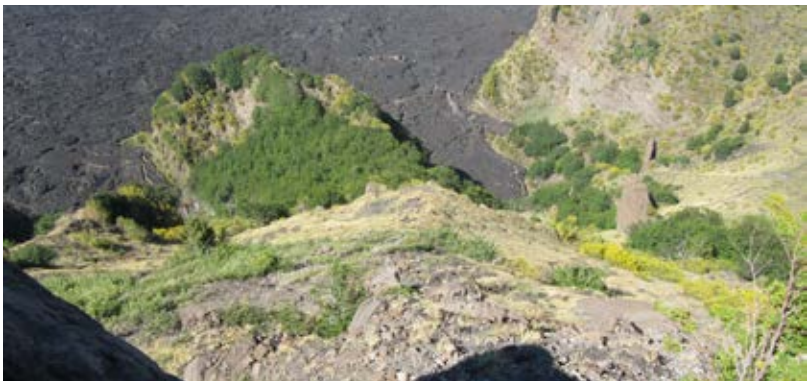
ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

SICILIA

SULL'ETNA DAL RIFUGIO CITELLI

A cura di: Cai Sicilia



INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 410 m
Sviluppo: 5 km
Quota: minima 1.740 m, massima 2.150 m
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 3.45 ore
Punti di appoggio: rifugio alpino Salvatore Citelli
Segnaletica: segnavia del Parco (sentiero 723), occorre prestare attenzione nei tratti in mezzo alla vegetazione dove a volte la traccia non è univoca
Partenza e rientro: rifugio alpino Salvatore Citelli della sez. Cai di Catania
Carta: Carta dei Sentieri del Parco dell'Etna realizzata dalla LAC per conto dell'Ente Parco in collaborazione con il CAI, scala 1:50.000
Accesso: dall'autostrada Messina - Catania si esce al casello di Giarre e si percorre la strada che passa da Milo e Fornazzo. Il rifugio si raggiunge direttamente in auto.

DESCRIZIONE

Interessante percorso circolare, percorribile nel periodo maggio-dicembre (nel resto dell'anno il suolo può risultare innevato) alla scoperta dell'ambiente vulcanico etneo.

Dal rifugio Salvatore Citelli, di proprietà della Sezione CAI di Catania, si inizia la salita verso il bordo orientale della Valle del Bove, grande depressione nella quale si riversano gran parte delle colate laviche provenienti dai crateri sommitali. Lungo il percorso si visita l'affascinante grotta di scorrimento lavico formatasi in occasione dell'eruzione del 1971, in contrada Serracozzo. Magnifico il panorama verso la Valle del Bove una volta che si è giunti al termine della salita, a circa 2100 metri di quota, con i dicchi di basalto (antichi canali di alimentazione delle eruzioni) che svettano sulle pareti della depressione. Il ritorno avviene attraverso le ripidissime distese di sabbia puntando direttamente verso il rifugio e percorrendo un prezioso bosco di betulle dell'Etna.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

SICILIA

PIZZO CARBONARA / PARCO DELLE MADONIE

A cura di: Cai Sicilia

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 380 m
Sviluppo: 8 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 4-5 ore
Punti di appoggio: Petralia Sottana, sede del Parco delle Madonie; Rifugio Marini; info: petraliasottana@cai.it
Segnaletica: segnavia bianco-rossi Cai orizzontali e, in parte, verticali; sentiero n. 551
Partenza e rientro: Piano della Battaglia - Parco delle Madonie
Carta: Global Map 1:50.000, Lac, Firenze (redatta in collaborazione con il Cai Sicilia)
Accesso: da Petralia Sottana (PA), con la sp 54, si giunge a Piano della Battaglia - Parco delle Madonie

DESCRIZIONE

Il Pizzo Carbonara (1979 m) è la montagna più alta delle Madonie, oltre ad essere la seconda vetta più elevata della Sicilia dopo l'Etna. È posto alla base di un altopiano carsico. Si presenta come una serie di creste nude e arrotondate separate da doline e valli in cui si sviluppa la faggeta. Nelle giornate senza foschia, lo spettacolo dalla vetta è straordinario: verso nord si distinguono spesso le isole Eolie, a est si vede la catena dei Nebrodi e a volte anche l'Etna. In questo habitat è presente una farfalla endemica: la Parnassius apollo ssp. Siciliae. Il percorso ad anello è molto interessante anche dal punto di vista geologico.
A piedi, si attraversa su terreno naturale la polje della Battaglietta, dove insiste un inghiottitoio di acque meteoriche che rifornisce le sorgenti madonite, e con una breve deviazione si raggiunge l'imboccatura dell'inghiottitoio omonimo. Si riprende la mulattiera e si prosegue in salita fino alla Selletta Zottafonda; quindi su sentiero sempre in salita per Valle Chiusa, si sale sino alla selletta sotto il Pizzo Carbonara da dove, per facili roccette, si giunge in vetta. Un itinerario molto frequentato, ma ancora da conoscere per la sua bellezza. In discesa, si segue il sentiero di Pizzo Scalonazzo con percorso ad anello, tornando a Piano della Battaglia, e alle auto.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

TOSCANA

ALPI APUANE MERIDIONALI

UN ANELLO TRA IL CORCHIA E LA PANIA DELLA CROCE

A cura di: Cai Toscana
Sez. Firenze

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 630 m
Sviluppo: 14.3 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 5 ore
Punti di appoggio: Rifugio del Freo (1180 m; cell. 3337343419)
Partenza e rientro: Passo Croce
Carta: 4LAND Cartography 1:25.000, *Alpi Apuane*, quadro 141
Accesso: dal Passo Croce (1143 m), a 6 km da Levigliani, con possibilità di parcheggio auto. Levigliani (600 m; 24 km da Massa, 29 da Viareggio, 32 da Castelnuovo Garfagnana, 48 da Lucca, 57 da Pisa; il casello Versilia A12 -E80- della Genova-Rosignano dista 20 km) si trova ai limiti del Parco Regionale delle Alpi Apuane, nell'entroterra della Versilia. Vi si arriva con la Strada provinciale d'Arni, passando da Seravezza, Ruosina e Retignano, oppure provenendo da Castelnuovo Garfagnana.

DESCRIZIONE

Un anello escursionistico tra le Alpi Apuane, che regala una bella camminata anche senza salire sulle cime. È particolarmente interessante per gli ambienti particolari e solitari su cui si svolge e per le maestose cime circostanti. La torbiera di Fociomboli è un geosito che ha l'origine in un antico ghiacciaio delle Apuane. L'itinerario si svolge in parte nel bosco e in parte lungo sentieri aperti e panoramici.

Da Passo Croce, si segue a piedi la strada sterrata bassa, ex marmifera, fino a Fociomboli (1294 m) dove, nei pressi di una maestà, si trova a sinistra il sentiero Cai n. 11 che scende a Puntato (987 m), un piccolo paese

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

TOSCANA

ALPI APUANE MERIDIONALI

UN ANELLO TRA IL CORCHIA E LA PANIA DELLA CROCE

A cura di: Cai Toscana
Sez. Firenze

disabitato con scorci panoramici sulle montagne circostanti, la Pania della Croce, il Pizzo delle Saette, il Corchia e il Sumbra dalla parte opposta della valle. Si attraversa la torbiera di Fociomboli, residuo dell'ultima glaciazione sul fronte del retro Corchia. Si raggiunge il piccolo borgo disabitato di Puntato, un antico alpeggio caratterizzato dalla chiesetta dedicata alla SS. Trinità risalente al 1679. Alcuni casolari sono adibiti all'accoglienza di escursionisti, con posti letto e cucina: la Baita "Il Robbio", la Baita "Ciampi" e il Rifugio "La Quiete". Una sosta è necessaria. Di qui si prende il sentiero Cai 128 in salita che, passando davanti alla grotta Tana dell'Uomo Selvatico, arriva alla bella Foce di Mosceta, nei cui pressi è situato il Rifugio Cai Del Freo, della sez. Cai di Viareggio, dove è possibile fare un'altra meritata sosta. Si segue ora il sentiero Cai 129 nel bosco, con qualche saliscendi per l'aggiramento del basamento del Corchia, e si arriva infine a Fociomboli dove, nei pressi della maestà incontrata all'andata, si riprende la strada sterrata che conduce all'auto.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

TOSCANA

MONTE AMIATA

A cura di: Cai Toscana Sez. Siena

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 530 m
Sviluppo: 12.5 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 4 ore
Partenza e rientro: Rifugio Amiatino
Segnaletica: segnaletica orizzontale e verticale e bacheche cartografiche
Accesso: dall'autostrada del Sole A1 (direzione Roma) si esce a Valdichiana e si seguono le indicazioni per Pienza, e Monte Amiata; si poi prende la ss 2 Cassia in direzione Roma, proseguendo fino al bivio per Bagni San Filippo, dove si continua sempre dritti sulla sp 18 seguendo le indicazioni per Abbadia San Salvatore. Se invece si percorre l'autostrada del Sole A1 in direzione Firenze, si esce a Orvieto, si prosegue fino ad Acquapendente, poi si prende la ss 2 Cassia in direzione Siena, osservando le indicazioni per Abbadia San Salvatore. Da Abbadia San Salvatore si seguono le indicazioni per il Monte Amiata, fino al Rifugio Amiatino.

DESCRIZIONE

Il Monte Amiata è un antico vulcano spento (la sua ultima eruzione risale a 180.000 anni fa). Il massiccio montuoso, situato nelle province di Grosseto e Siena, domina le vallate circostanti (Val d'Orcia, Val di Paglia), la piana della Maremma, le colline senesi e la depressione del Lago di Bolsena. L'itinerario ad anello descritto nella scheda ha il suo punto di partenza dal Rifugio Amiatino (1270 m), situato lungo la strada che dall'abitato di Abbadia San Salvatore sale verso la vetta del Monte Amiata (1738 m).

Dal parcheggio del rifugio s'imbocca l'evidente traccia in discesa che in brevissimo tempo porta all'innesto con l'anello della pista di fondo (svolta a destra). Si percorre quella che in estate è una mulattiera seguendo le

TOSCANA
MONTE AMIATA

A cura di: Cai Toscana
Sez. Siena

indicazioni “Rigale” sino all’intersezione con la strada che sale verso la vetta; qui si svolta a sinistra e poi, subito dopo un ponte, a destra, per immettersi in un’ampia strada forestale (incisione su roccia “Macchia Faggeta”).
La strada forestale sale dolcemente facendoci addentrare nel cuore di una splendida ed imponente faggeta. Il percorso si presenta agevole e privo di difficoltà, consentendo di godere appieno dell’ambiente boschivo.
Nel tratto finale la strada forestale lascia il passo a una mulattiera e la pendenza si fa più impegnativa, incrociando di nuovo una delle strade asfaltate che sale verso la sommità. Si attraversa la lingua di asfalto e ci s’immette in un pianoro (Pian della Pescina) dal quale si seguono le indicazioni per la Scalettaia o Via Crucis che, in circa 1 km, con pendenza accentuata, conduce sulla cima.
Il sentiero termina sul Sasso di Maremma, in prossimità dell’imponente croce monumentale posta sulla vetta dell’antico vulcano. Il panorama che si può ammirare dalla sommità dell’Amiata spazia dal Lago di Bolsena alla Maremma, alle colline del Chianti. In discesa, si costeggiano le piste che scendono verso il Rifugio Cantore e poi, seguendo la strada forestale che ha inizio subito dietro il rifugio, si giunge in breve tempo al punto di partenza.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

TOSCANA

ALPI APUANE SETTENTRIONALI
L'ANELLO DEL BORLA

A cura di: Cai Toscana
Sez. Firenze

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 200 m
Sviluppo: 5.4 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 2.30 ore
Punti di appoggio: Rifugio Carrara (tel. 0585841972)
Partenza e rientro: Passo Croce
Carta: 4LAND Cartography 1:25.000, *Alpi Apuane*, quadro 141
Accesso: da Carrara si segue la strada per Gragnana, Castelpoggio. 2.5 km dopo Castelepoggio, si prende la deviazione a destra, giungendo a Campocecina (1229 m). Da Campocecina si volta per Acquasparta, dove si lascia l'auto nell'ampio parcheggio dell'Uccelliera presso l'Albergo Belvedere (1300 m). Nei pressi è possibile approvvigionarsi d'acqua alla Fontana di Acquasparta, all'inizio della salita per i prati di Campocecina.

DESCRIZIONE

Facile itinerario escursionistico ad anello che permette di vedere il mondo delle cave di Carrara nella sua interezza e apprezzare aspetti naturalistici unici. La zona è molto suggestiva e permette vedere quanto l'escavazione abbia modificato le montagne nel corso del tempo. La coltivazione del marmo arriva da tempi lontani ma negli ultimi anni ha subito un'impennata per velocità e quantità di materiale scavato, con conseguenze ambientali devastanti se non sarà opportunamente regolamentata. Il Monte Borla ha una flora endemica particolarissima e ospita ad esempio il Fiordaliso del Monte Borla tipico, solo di questa zona delle Apuane.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

TOSCANA

ALPI APUANE SETTENTRIONALI
L'ANELLO DEL BORLA

A cura di: Cai Toscana
Sez. Firenze

Si seguono le indicazioni per rifugio Carrara. La salita si svolge inizialmente lungo una strada sterrata con fondo in pietre, che entra nel bosco di faggi. S'incontra subito, sulla destra, una casa ben tenuta (1280 m), detta della Bella Pisana, che su una delle pareti porta una lapide in ricordo della guerra partigiana. Il percorso si svolge sul sentiero Cai 182, e in pochi minuti si raggiunge il Rifugio Carrara (1290 m).
Si continua per lo stradello e si arriva ai prati di Campocecina, estesa conca erbosa alle pendici del Monte Borla: sulla sinistra c'è il Monte Ballerino (1393 m) e più avanti la zona dei Pozzi. È presente un percorso naturalistico. La zona è molto panoramica.
Si segue in leggera salita il sentiero che in pochi minuti porta nel bosco, dopo aver superato alcuni ruderi. All'inizio del bosco si gode subito di una vista splendida sul Pizzo d'Uccello e sulla Punta di Nattapiana.
Ora il sentiero 173 costeggia il versante settentrionale del Borla, tenendosi nel bosco di faggi. Dopo qualche decina di minuti si trova la traccia per la cima del Borla. In una decina di minuti si può raggiungere la sommità con un breve tratto, facile e scalinato, che permette di arrivare a Casa Martignoni e poco in cima al Borla (1469 m). Casa Martignoni storico fu costruita nel 1923 con lo scopo di installarvi una grande insegna luminosa pubblicitaria. Il progetto abortì dopo poco. Attualmente la costruzione è del Comune di Carrara. Dalla cima del Borla il panorama è immenso e si apre sulla costa, su Carrara, sugli enormi bacini marmiferi di Carrara e sulla ragnatela di strade di arroccamento che hanno modificato l'aspetto del Monte Maggiore e del Sagro, il Pizzo d'Uccello e le altre cime delle Apuane settentrionali. In alcune giornate limpide lo sguardo riesce a spingersi fino alle Alpi Marittime e al Monviso. Si riprende a ritroso il sentiero appena percorso fino al bivio sottostante con il sentiero 173, che si riprende voltando a destra. Si segue ancora il sentiero, che esce dal bosco e poi continua su facili e caratteristiche placche marmoree, fino ad esaurirsi sull'ampia sella della Foce di Pianza (1269 m). Il piazzale sulla sella è derivato dal bacino marmifero Walton, sotto il Sagro.
Prima che fosse costruita la strada, i marmi estratti in questa zona venivano calati a valle sul versante montano verso Monzone, prima sulla lizza del Balzone e successivamente con la grande teleferica del Balzone, fintanto che un incidente costrinse ad abbandonare il trasporto a fune.
Dalla Foce di Pianza si segue la strada marmifera che, in circa 1.5 km riporta al punto di partenza alle auto.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

TRENTINO

SUL MONTE TOMEABRÙ E A CIMA PARÌ,
A PICCO SULLA VALLE DI LEDRO

A cura di: SAT

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: circa 650 m (400 m senza la deviazione a Cima Parì)
Sviluppo: 8,1 km (+ 2,2 per la deviazione a Cima Parì)
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 5.30 ore (4 ore senza la deviazione)
Punti di appoggio: Rifugio Nino Pernici a Bocca di Trat (Cai-Sat)
Segnaletica: segnavia SAT 435, 413, 403. Altri segnavia: evidenti tracce non segnate per le deviazioni a Monte Tomeabrù e a Cima Parì
Partenza e rientro: parcheggio sottostante la Malga Trat (1450 m)
Carta: Kompass 1:25.000, 690 *Alto Garda e Ledro*
Accesso: da Bezzecca, in Val di Ledro, si imbocca la Valle di Concei e da Lenzumo si raggiunge il parcheggio sottostante la Malga Trat (7 km).

DESCRIZIONE

Facile escursione nelle Alpi Ledrensi settentrionali, di grande soddisfazione, che da Malga Trat, base di partenza anche per il Rifugio Nino Pernici, raggiunge le cime Carét, Tomeabrù e Parì, punti panoramici e luoghi di notevole interesse naturalistico e storico.

Dal bivio antistante Malga Trat si segue il “Senter de la Vache”, dedicato a Jacopo Santoni (n. 435), che costeggia, fra la rada vegetazione, il versante ovest del Dos dei Seaoi e sale al Bochét de Carét (1802 m; 1.15 ore), sul crinale che si affaccia sulla suggestiva valletta di Savàl. Dalla sella si volge a destra (sud ovest), percorrendo, a fianco di trincee e postazioni della Prima guerra mondiale, il panoramico spartiacque fra la Val di Savàl e la Valle di Ledro; lo si segue, passando per Cima Carét (1793 m), privilegiato punto di osservazione sulle

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

TRENTINO

SUL MONTE TOMEABRÙ E A CIMA PARÌ,
A PICCO SULLA VALLE DI LEDRO

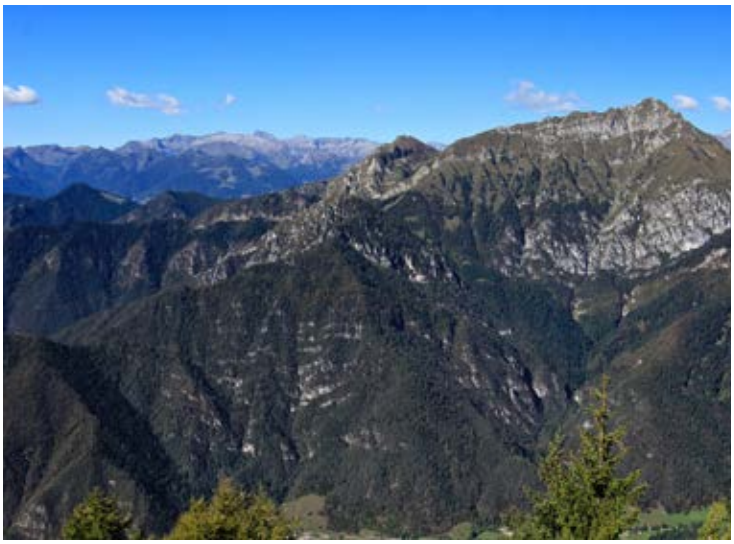
A cura di: SAT

Alpi Ledrensi settentrionali, e si cala fino al Monte Tomeabrù (1732 m; 2 ore), splendido balcone sulla Valle di Ledro e sul suo incantevole lago.

Percorsa a ritroso parte della cresta, per traccia evidente, si scende in breve a Malga de Savàl (1691 m) per risalire (n. 454) la bella prateria fino a Bocca de Savàl (1740 m; 2.30 ore). Dal valico, una serie di camminamenti della Prima guerra mondiale – che disegnano il versante nord ovest della Cima Parì – conducono fino alla sommità del monte, massima elevazione del crinale fra la Rocchetta e Bocca di Trat, da cui si gode un'eccezionale vista geografica sulla Valle di Ledro e sulle Alpi Ledrensi (1991 m; 3.20 ore).

Dalla cima, ritornati a Bocca di Savàl (ruderi di baraccamenti della Prima guerra mondiale nei pressi), ci si immette sul sentiero 413 che, verso nord, conduce al Rifugio Pernici (1599 m; 5 ore). Dalla vicina Bocca di Trat si segue il sentiero 403 che riporta a Malga Trat e al punto di partenza.

Tratto da: "Per sentieri e luoghi sui monti del Trentino", ed. SAT - Euroedit



ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

TRENTINO

AI PIEDI DELLA PRESANELLA

A cura di: SAT

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 600 m
Sviluppo: 10.5 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 5 ore a/r
Punti d'appoggio: Rifugio Val d'Amola Giovanni Segantini Cai-Sat
Segnaletica: Cai - Sat
Partenza e rientro: bivio Mandra Larici (1911 m)
Carta: Kompass 1:25000, f. 639 *Presanella*
Accesso: da Sant'Antonio di Mavignola, in Val Rendena, a circa 7 km da Madonna di Campiglio, si percorre la strada asfaltata della Val Nambrone in direzione del Rifugio Cornisello e si parcheggia l'auto al km 9, nei pressi del bivio di Mandra Larici.

DESCRIZIONE

Bella escursione ad anello che si sviluppa ai piedi del versante orientale della Presanella, in un ambiente caratterizzato dalla presenza di numerosi laghi e che mostra in maniera evidente l'azione modellatrice dei ghiacciai. Magnifico il panorama verso le Dolomiti di Brenta.

Dal bivio Mandra Larici si seguono le indicazioni per il rifugio Segantini (n. 211) che portano nella conca della Malina d'Ámola e alla malga omonima. Al ponticello sulla Sarca d'Ámola, anziché salire per la via più breve al rifugio, si percorre il sentiero Michele Mattasoglio (n. 211B).
L'itinerario si abbassa tra i sassi contornando il pascolo del verde catino e risale gradatamente, supera un verde ripiano e rimonta con strette curve un tratto più ripido, attraversando verso destra fra numerosi minuscoli laghetti sul bel terrazzo glaciale adiacente il rifugio Segantini. Dal rifugio, base di partenza per la salita alla Presanella, si prosegue sull'itinerario 216 che attraversa il ponte sospeso sulla Sarca d'Ámola, passa dai pianori

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

TRENTINO

AI PIEDI DELLA PRESANELLA

A cura di: SAT

morenici del Pian del Sass (splendida veduta sulla pianura morenica della Presanella) e compie un largo giro a mezzacosta fino al Bochet dell'Om. Discesi in direzione del bivio Cornisèllo superiore, si incontra in breve il bivio con sentiero 238, che si segue fino al Rifugio Cornisèllo, passando per il pittoresco Lago Nero e a monte del Lago di Cornisèllo inferiore. Raggiunta la strada proveniente dalla val Nambrone, la si discende per circa 3 km ritornando al punto di partenza.

Tratto da: "Per sentieri e luoghi sui monti del Trentino" vol 5, ed. SAT - Euroedit

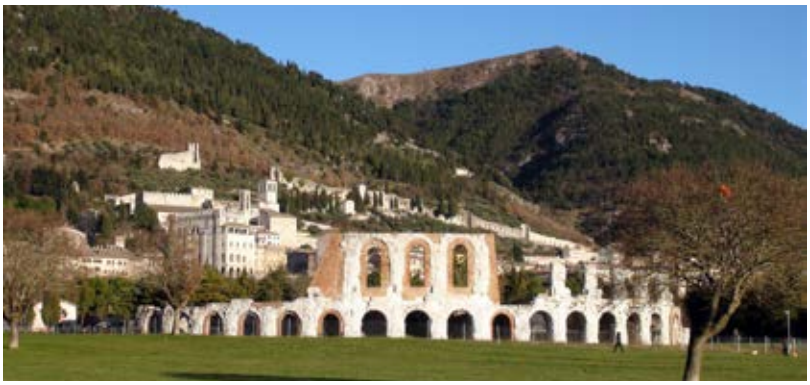
ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

UMBRIA

MONTE D'ANSCIANO E MONTE INGINO

A cura di: Cai Umbria Sez. Gubbio



INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 500 m
Sviluppo: 7 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 2.20 ore
Punti di appoggio:
Segnaletica: sentieri n. 253, 261, 257, 251
Partenza e rientro: Gubbio
Carta: Carta dei Sentieri del Cai di Gubbio 1:25.000
Accesso: dalla porta di San Girolamo, lungo le mura a monte della città di Gubbio.

DESCRIZIONE

Itinerario tranquillo, di modesto dislivello e adatto a tutti, che offre interessanti scorci panoramici sulla Valle di Gubbio e su un'ampia porzione dell'Appennino centrale, oltre che la possibilità di una visita al chiostro e alla basilica di Sant'Ubaldo.

Si parte dalla porta di San Girolamo, posta lungo le mura a monte della città. Si segue il sentiero n. 253 dapprima su strada asfaltata; dopo qualche centinaio di metri si taglia a sinistra per una scorciatoia su sentiero che permette di evitare i tornanti. Si riprende la strada in corrispondenza dell'ultimo tornante e si arriva al monastero di San Girolamo. Il piazzale antistante l'ingresso è una terrazza panoramica sulla Valle di Gubbio.
Si continua a sinistra su una vecchia strada che, dopo un tornante, giunge a una recinzione; si oltrepassa un vecchio cancello abbandonando il sentiero n. 253 e si continua diritti lungo il sentiero n. 261.
Il percorso sale nel bosco fino a un tornante panoramico verso sud, per arrivare poi ai prati sommitali dove subito si gira a sinistra continuando lungo il crinale fino alla cima del Monte d'Ansciano.
Da lassù si gode di una magnifica vista su Gubbio e sul Monte Ingino e di uno stupendo panorama a 360 gradi su tutto l'Appennino centrale, spaziando fino al Monte Subasio e al Monte Tezio.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

UMBRIA

MONTE D'ANSCIANO E MONTE INGINO

A cura di: Cai Umbria Sez. Gubbio

Si segue ancora il crinale verso destra e poi per prati, in direzione nord, si scende alle strutture turistiche del Parco di Coppo. Alla fontana si gira a sinistra lungo il sentiero n. 251/253, aggirando il promontorio e rientrando nel bosco fino all'incrocio tra i sentieri n. 251 e n. 253. Si continua a destra sul sentiero n. 251 in discesa e, dopo poche centinaia di metri, si giunge a un altro bivio con il sentiero n. 257. Si segue quest'ultimo a destra, si attraversa un fosso e si risale fino alla strada asfaltata che conduce alla basilica di Sant'Ubaldo. Si percorre la strada verso sinistra per 100 m, per abbandonarla dalla parte opposta continuando sul sentiero che sale dapprima a fianco della strada e poi piega a destra poco al di sotto di un palo di una linea elettrica. Si continua a salire in diagonale fino alla cima del Monte Ingino, raggiungendo prima una vecchia rocca, quasi completamente distrutta, e poi una seconda rocca dove si può salire per ammirare dall'alto il panorama sulla Valle di Gubbio.

Tornati sul sentiero si scende fino alla basilica di Sant'Ubaldo e, dopo una doverosa visita al chiostro e alla chiesa che custodisce il corpo del patrono di Gubbio, si scende sugli "stradoni""con tornanti fino alla "1a Cappelluccia". Qui si riprende il sentiero n. 251, che taglia gli ultimi tornanti, e si perviene alla porta di Sant'Ubaldo, sulle mura urbiche a nord della città, 300 m sopra il punto di partenza (che si raggiunge scendendo sulla strada lungo le mura).

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

UMBRIA

LAGO TRASIMENO / TORALE - VERNAZZANO -
TORRE DI VERNAZZANO - CIMA DI TUORO - PISCHIELLO

A cura di: Cai Perugia

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 600 m
Sviluppo: 14,5 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 5 ore
Punti di appoggio: bar ristorante tabacchi lo Scoiattolo; a Cima di Tuoro (loc. Gosparini) è presente un altro posto di ristoro non sempre aperto (Lo Scalco ed il Lago) ed anche due strutture per il pernotto (hotel La Cima e Villa la Cima)
Segnaletica: segnavia bianco/rossi, sentiero M.28
Partenza e rientro: Cimitero di Torale, sul Lago Trasimeno
Carta: la cartografia di base è OSM-Topo Summer, mentre il tracciato riportato su carta è una traccia gpx reale. La traccia gpx è scaricabile dal sito www.caiperugia.it sotto la voce "link utili" al titolo *Sentieri della Sezione M.28*
Accesso: proveniendo sia da sud (Roma) che da nord (Firenze), uscita Passignano ovest sul Raccordo Autostradale Perugia-Bettolle. Si prende la SR 75bis in direzione Venazzano-Tuoro (nord). Fatti pochi metri sulla destra bivio con indicazione Borgo Torale. Si segue l'indicazione e superato il piccolo agglomerato di Borgo Torale si arriva al cimitero di Torale. Dall'uscita dal raccordo sono meno di 2 km.

DESCRIZIONE

Il percorso, che riserva anche interessanti scorci panoramici, attraversa una delle aree più vocate per la produzione dell'olio d'oliva di qualità del Trasimeno. Si possono osservare le due diverse tecniche di coltivazione utilizzate: verso l'alto si possono ammirare i classici olivi "a vaso" tipici delle colline del luogo; verso il basso, e lo si può osservare nella fase finale dell'itinerario, si nota la disposizione e il portamento tipico dell'olivicoltura intensiva.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

UMBRIA

LAGO TRASIMENO / TORALE - VERNAZZANO -
TORRE DI VERNAZZANO - CIMA DI TUORO - PISCHIELLO

A cura di: Cai Perugia

Si parte dal cimitero di Torale (296 m), immerso in un oliveto, e si sale tranquillamente sino al piccolo borgo (334 m), sede di un'azienda agrituristica. Si continua a salire fino ad arrivare, con alcuni cambiamenti di sentiero, fino al cimitero di Vernazzano (437 m). Arrivati al cimitero, prendendo a sinistra la strada asfaltata si passa davanti alla chiesa di Santa Lucia e, proseguendo, si attraversano le case di Vernazzano Alto, dove tra due edifici, ben indicato, sulla destra un viottolo, che poi diventa sentiero, in circa 500 m conduce all'antico borgo di Vernazzano, costruito sulle pendici del Monte Castiglione e del quale oggi restano in piedi un frammento della chiesa castellare fuori dalle mura, frammenti di case e fortificazioni e la vecchia Torre pendente a picco su un precipizio.
Si torna indietro al cimitero, da dove si piega sulla destra e si prende l'ampia strada che sale verso le Tassinaie. Lungo questo tratto, sulla sinistra si costeggia un allevamento di cavalli e sulla destra un edificio piuttosto originale che ospita un museo della civiltà contadina. Dopo Tassinaie, si piega a sinistra e ci si inoltra in un bosco alto che costeggia un fosso, sino ad arrivare a una terrazza naturale, molto luminosa, dove si trova un bel casale a pianta rettangolare. Si continua tra saliscendi fino ad arrivare, facendo attenzione alla segnaletica, alle prime case della Cima di Tuoro o Gosparini. Siamo sotto il Monte Castiglione (802 m) che è uno dei rilievi più importanti di questa fascia collinare. Si continua a camminare toccando l'altezza massima dell'itinerario (704), poi si prosegue diritto, imboccando la strada che scende nel bosco (per chi volesse raggiungere la cima del Monte Castiglione, percorso circa 1,9 km da Gosparini un sentiero sulla sinistra, ben segnalato, porta alla sommità, da dove, piegando a destra, si ritorna sull'ampia carrareccia in precedenza abbandonata).
Gli alberi si aprono dopo un po' su un'altra terrazza panoramica, dove s'incontra un esempio di ristrutturazione di un vecchio casale particolarmente riuscita (Casa Vaglie). Ora si continua attraversando una macchia bassa, sino a incrociare la strada che arriva dal Monte Castiglione. Si continua sulla destra e si giunge a una zona a pascoli ricca di erica e particolarmente suggestiva per gli scorci verso il bacino del Trasimeno e i rilievi della zona di Umbertide. Incontrando cavalli al pascolo, si arriva alla Casa Renaglia (596 m), caratterizzata dall'enorme affioramento roccioso sulla quale essa è costruita. Da là si scende verso la Villa del Pischiello attraversando porzioni di bosco di leccio, corbezzolo, cisto, ginestra, roverella, e poi antichi oliveti che si aprono su belle vedute del lago. Si raggiunge il viale monumentale di cipressi del Pischiello, e lo si percorre in discesa per un tratto fino a girare a destra per la stradina che riporta al cimitero di Torale.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

UMBRIA

UN ANELLO SULLE ORME DEI BARONI FRANCHETTI

A cura di: Cai Umbria
Sez. Città di Castello

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 300 m
Sviluppo: 12 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 4 ore
Punti di appoggio: struttura ricettiva-camping presso il parco della Villa della Montesca
Segnaletica: tabellone esplicativo d'insieme, segnavia bianco-rossi e rosso-bianco-rossi; sulla Via di Francesco, segnavia blu e giallo e tau giallo
Partenza e rientro: Villa della Montesca (430 m), parcheggio esterno
Carta: Alto Tevere umbro - Carta dei sentieri 1:40.000, f. *Città di Castello e Cagli*, reperibile presso la Sezione Cai
Accesso: da Perugia o da Cesena si può raggiungere la Fondazione Centro Studi Villa Montesca uscendo dalla E-45 a Città di Castello (attenzione a non confondersi, ci sono due uscite, denominate Città di Castello Sud e Città di Castello). Chi proviene da Perugia, all'uscita deve voltare a sinistra e passare sotto il cavalcavia della superstrada. Chi arriva da Cesena deve invece voltare a destra. Dopo aver percorso un breve tratto, si gira a sinistra seguendo le indicazioni per Cortona-Trestina. Si prosegue per circa 1,5 km e poi si prende la prima traversa a destra subito dopo il cartello "Città di Castello" (l'indicazione stradale Villa Montesca si può leggere percorrendo la strada in senso di marcia opposto) e si sale in collina per 2 km. Si parcheggia nell'area esterna all'ingresso di Villa Montesca.

DESCRIZIONE

L'escursione ad anello, di particolare interesse storico, culturale e botanico, può essere preceduta da una visita guidata ai luoghi che ancora oggi tengono in vita l'operato illuminato dei Baroni Franchetti a Città di Castello: Villa Montesca, residenza estiva che i baroni Leopoldo e Giulio Franchetti fecero erigere, nella seconda metà

UMBRIA
UN ANELLO SULLE ORME DEI BARONI FRANCHETTI

A cura di: Cai Umbria
Sez. Città di Castello

dell'Ottocento, sul versante del Monte Arnato, su progetto dell'architetto fiorentino Giuseppe Boccini, oggi sede della Fondazione Centro Studi Villa Montesca, e il parco secolare che ospita specie esotiche e mediterranee; e infine la scuola elementare della Montesca, dove Maria Montessori sperimentò il suo metodo.
Giunti a Villa Montesca, dopo la visita guidata si esce dalla parte superiore (opposta all'ingresso) del parco e si gira a sinistra, percorrendo per un breve tratto via Alice Hallgarten fino ad incontrare sulla destra la segnaletica; qui si gira a destra, prendendo il sentiero Cai 150 che, a tratti alterni, costeggia o coincide con la strada asfaltata. Si continua sul sentiero fino a località Dogana, dove si incrocia il sentiero Cai 150b; lo si percorre salendo sulla destra fino a Monte Cedrone (762 m), la cui cima è contrassegnata da una grande croce metallica a memoria dei fatti avvenuti durante la seconda guerra mondiale. Di qui il panorama si apre su tutta l'Alta Valle del Tevere: a ovest si staglia Monte Santa Maria Tiberina, riconoscibile dal profilo inconfondibile di Palazzo Bourbon del Monte; a nord Sansepolcro, terra di Piero della Francesca; e ancora, sul versante sud est, oltre a Città di Castello, nei giorni nitidi si scorgono i Monti Sibillini.
Dalla cima di Monte Cedrone si scende leggermente sul sentiero CAI 150b, tra vigneti, case coloniche, campi e boschi, fino al punto in cui il tracciato incontra la Via di Francesco. Da questo momento in poi si procede piegando a destra e seguendo il percorso francescano verso sud in direzione dell'Eremo di Buon Riposo, luogo caro a San Francesco che era solito sostarvi durante i suoi spostamenti tra Assisi e La Verna. Superato l'eremo (513 m), l'itinerario francescano incrocia il sentiero Cai n. 150a. Rimanendo sul percorso francescano, si procede in leggera discesa su strada asfaltata (per alcuni tratti) fino all'incrocio con via dell'Eremo; dal bivio si continua in direzione di via Alice Hallgarten, si supera una strettoia (vecchio ingresso della fattoria della Montesca) e ci si ricongiunge infine all'ingresso superiore del Parco di Villa Montesca, dove è iniziata l'escursione. Si ridiscende quindi al parcheggio attraversando il parco in direzione sud, verso l'ingresso principale.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

UMBRIA

PARCO NAZIONALE DEI MONTI SIBILLINI

A cura di: Cai Umbria Sez. Spoleto

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 528 m in salita e 568 m in discesa
Sviluppo: 21 km
Difficoltà: E+
Tempo di percorrenza: 6 ore
Segnaletica: tratti privi di segnaletica - tratti con segnavia orizzontale su pietre a colore bianco/rosso
Punti di appoggio: Norcia e Castelluccio
Partenza e rientro: dal parcheggio del Rifugio Perugia
Carta: Parco Nazionale dei Monti Sibillini 1:25000
Accesso: da Norcia si percorre la ss 685 Tre Valli Umbre fino al bivio per Castelluccio e Forca Canapine. Si prosegue sulla ss 685 fino a una rotatoria. Si prende la seconda uscita (rif. sinistra) per immettersi sulla sp 477 che sale verso Forca Canapine Dopo circa 20 km si giunge a un altro bivio la cui segnaletica stradale indica sulla sinistra la strada per Castelluccio. Dopo circa 2 km si perviene al rifugio Perugia (11492 m). L'edificio è crollato a causa del sisma del 2016, ma nella parte retrostante è stato realizzato un prefabbricato a uso bar e un parcheggio per le auto.

DESCRIZIONE

L'itinerario si sviluppa ad anello attraverso il Pian Piccolo e il Pian Grande. Può essere percorso in entrambi i sensi di marcia.

Dal parcheggio del rifugio Perugia, si percorre il margine sinistro della strada provinciale 477 fino ad arrivare, dopo circa 300 m, al valico (1500 m) del Belvedere Piana di Castelluccio. Qui, giornalmente, vi è la presenza di ambulanti che vendono generi alimentari e bevande. Si consiglia di rifornirsi di una buona scorta di acqua,

UMBRIA
PARCO NAZIONALE DEI MONTI SIBILLINI

A cura di: Cai Umbria
Sez. Spoleto

soprattutto nei mesi più caldi, dato che lungo il percorso non sono molti i punti per il rifornimento (Fonte Vetica su Pian Piccolo, 500 m più a monte del sentiero; Castelluccio; fontanile al Pian Grande). Sulla destra del valico si diparte, in discesa, una strada carrabile asfaltata che conduce al parcheggio dei dismessi impianti sciistici di Monte Cappelletta. Entrati in un boschetto di faggi, dopo circa 200 m, alla destra di una semicurva, vi è uno stradone sterrato che porta ai prati Le Scentinelle. Lo si percorre per un breve tratto su prati e, poi, nuovamente nel bosco.

Scendendo il percorso regala scorci sul Pian Grande e su tutta la corona dei monti ad esso circostanti (di fronte si innalzano il massiccio del Monte Vettore e le Creste del Redentore). Usciti dal bosco sulla sinistra rispetto al senso di marcia, si staglia la sagoma conica del Monte Guaidone. Si prosegue in discesa sul sentiero che, da sterrato, diventa una traccia su prato (comunque ben individuabile), superando i resti del Silos Amati, sulla sinistra, crollato a seguito del sisma del 2016 e Il Laghetto sulla destra.

Si è ora sui prati del Pian Piccolo. Si procede sulla traccia di sentiero che si articola alla sinistra del piano. fino alla diramazione contrassegnata nella carta dei sentieri con la quota 1320 m, e poi sullo sterrato fino all'incrocio dei sentieri nel punto contrassegnato con la quota 1303 m, sottostante i resti del fabbricato La Torraccia, che sovrasta la parte terminale del Pian Piccolo e l'inizio della Valle del Bonanno.

Si segue a destra la traccia di sentiero su prato per circa 50-60 m, e poi si prende il tratto a sinistra, sempre su prato, facilmente individuabile. Questa parte di sentiero, che si articola nell'impluvio naturale tra il Colle Moretta a sinistra e I Peloni a destra, sale gradualmente fino a quota 1349 per poi scendere fine all'innesto con la sp 477 che porta alla Forca di Presta, in loc. I Piani (1301 m).

Attraversata la strada asfaltata, si prosegue nel lato opposto sullo stradone che, attraversando le Prate Pala e Le Pratarelle, sale all'abitato di Castelluccio (1452 m). Siamo a metà percorso. Ripartendo dalla piazza del Castelluccio, in prossimità della sede del SASU (Soccorso Alpino Speleologico Umbro) si diparte, in discesa, lo stradone contrassegnato con il n. 60 sulla carta dei sentieri. Alla fine della discesa si è sul Pian Grande. Questa parte del percorso, che si articola sulla destra con riferimento al senso di marcia, è alla base dei rilievi montuosi delle Coste Terre Alte e Coste i Collicelli.

Arrivati al Fontanile (128 m), dove è possibile fare rifornimento d'acqua, si prosegue pressoché in piano fino all'altezza dei resti del Casale Guglielmi (1308 m), anch'esso crollato dopo il sima del 2016. Il sentiero n. 60 inizia a salire con una pendenza pressoché costante superando un dislivello di circa 280 m. Mentre tutta la parte del percorso fino a qui descritta è priva di segnaletica, questa sezione dell'itinerario presenta segnaletica bianco-rossa orizzontale su pietre e qualche picchetto in legno.

Giunti sotto al conico rilievo di Monte Ventosola si trova un cippo in pietra con il segnavia "G" (Grande Anello dei Sibillini) e "E13" (Giro del Pian Grande, che segnala la fine del sentiero n. 60 e l'incrocio con il SI 19. Siamo pressoché alla fine del giro. In direzione est, con riferimento al cippo segnavia, ci si immette sul sentiero sterrato carrabile (SI 19) che taglia trasversalmente il fronte nord est del Monte Ventosola e, dopo circa 30 min. di cammino, si arriva al valico del Belvedere sul Pian Grande. Si percorrono a ritroso i circa 200 m del tratto adiacente alla sp 477 fino a ritornare al parcheggio del rifugio Perugia.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

VALLE D'AOSTA

VALLE DI SAINT-BARTHÉLEMY: DORSALE AVER - LONGHÈDE

A cura di: Cai Valle d'Aosta

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 820 m (980 m con la variante della partenza alternativa)
Sviluppo: 6 km, se si arriva anche sulla Cima Longhède (variante alla partenza: +1.6 km)
Difficoltà: EEA (per la presenza di alcuni tratti protetti con catene, ma sempre lungo un sentiero escursionistico)
Tempo di percorrenza: tra le 5 e le 6 ore
Segnaletica: segnaletica verticale con tabelle gialle / indicazioni di direzione con frecce gialle su rocce o pietre collocate lungo il percorso. Sentieri n. 17 (coincidente con intervallivo 105), 9 - 16
Partenza e rientro: frazione Fontane di Nus, quota 1650 m (per l'itinerario base); strada regionale 36 di Saint-Barthélemy, al bivio per Praz, a q. 1490 (per itinerario più completo)
Carta: Cartografia Escursionistica della Comunità Montana Mont-Emilius, Hapax - Aosta 2008. Sul sito www.caivda.it è possibile accedere direttamente al Catasto dei Sentieri della Regione Autonoma Valle d'Aosta
Accesso: da Nus (casello autostradale, stazione treno), si percorre la sr 36 di Saint-Barthélemy per 12.8 km fino al bivio per Praz-Baravex, poi si continua poco meno di 2 km fino alla frazione Fontane.

DESCRIZIONE

Il primo tratto si svolge sulla strada poderale per Pierrey, a fianco del torrente Saint-Barthélemy: impossibile sbagliare. Si segue lo sterrato superando in successione due tornanti, da dove appare la segnaletica dell'it. n. 17; dopo un centinaio di metri non si deve mancare la deviazione verso destra, sul sentiero che prende più pendenza (palina verticale con tabella). Dopo qualche svolta, il pendio si addolcisce si attraversa la traccia della pista di fondo "Lo Grand Tör" in fasce diradate del bosco di alto fusto. Una leggera perdita di quota su quella che era probabilmente la morena sinistra del ghiacciaio e, quasi senza accorsi, ci si ritrova a risalire il versante che si fa ora più erto e interessante: si dice che il sentiero compia 99 svolte per raggiungere il Colle Fenêtre de Torgnon (nessuno mai ha dato risposta certa, potrete provare anche voi…!). Dal colle (2175 m), alle nostre spalle possiamo cominciare ad apprezzare la Valle di Saint-Barthélemy, mentre di fronte lo sguardo si apre sulla Valtournenche e più oltre si spinge verso l'est della Valle d'Aosta.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

VALLE D'AOSTA

VALLE DI SAINT-BARTHÉLEMY: DORSALE AVER - LONGHÈDE

A cura di: Cai Valle d'Aosta

Ora il sentiero da seguire è il numero 9: piegando a destra verso sud, si risale la brulla china grazie anche a un breve tratto di catene che conferiscono maggior sicurezza lungo un tracciato comunque senza difficoltà. In breve si raggiunge lo spartiacque tra le due vallate, che il sentiero percorre sul filo o sui versanti senza soluzione di continuità. Dopo diverse risalite e trasferimenti a mezza costa, ecco il tozzo promontorio della Becca d'Aver, annunciato dal susseguirsi di roccette rotte, massi sparsi e tratti di terreno erboso che arrivano fin sulla cima.

La posizione centrale nella Valle d'Aosta consente dalla quota non ragguardevole dei 2469 metri di apprezzare un panorama unico, davvero a 360°! Lo scorcio più suggestivo è probabilmente verso sud ovest, dove si può seguire il crinale erboso che, dopo 1.5 km, culmina nei 2416 m della Cima Longhède: davvero una longue arrête (lunga cresta) cui deriva probabilmente il toponimo.

Si presentano ora due possibilità di percorso: seguire il filo della dorsale oppure scendere sulla sinistra, per raggiungere prima la cappella dedicata alla Madonna delle Nevi - normalmente chiusa, ma senza pregio artistico - e poco più in basso i ruderi dell'Alpe della Becca d'Aver. Purtroppo destinata a scomparire, la cappella è un mirabile esempio di edilizia in quota i cui dettagli costruttivi - la stalla voltata, l'impostazione su due piani, la cura dei dettagli e dei materiali - svelano l'importanza rivestita anticamente dall'insediamento.

Superato il caseggiato, si lambiscono le batterie dei paravalanghe metallici per raggiungere nuovamente la cresta, che si segue quasi integralmente fino alla croce di vetta ben visibile all'orizzonte.

Dalla Longhède si può apprezzare tutto il panorama sulla valle centrale verso Aosta e la cerchia delle vette alle spalle della città, mentre tornando sui propri passi si gode una visuale sulla Becca d'Aver e sul il settore orientale delle montagne valdostane.

Grosso modo al centro dello spartiacque si trova l'innesto sul sentiero n. 16, che devia a sinistra verso Saint-Barthélemy: scesi poco di quota, il bosco torna protagonista dell'ambiente mostrando anche alcuni esemplari di larici secolari tormentati dalle intemperie, mentre i cambi di pendenza sono occupati da radure di rara atmosfera bucolica.

Da non trascurare l'ambiente del vasto Plan Perrère, testimonianza del fondo glaciale, che rappresenta l'interruzione del versante prima dell'ultima ripida discesa sul fondovalle: si perde di quota rapidamente, ma seguendo una trattorabile che un tempo era sfruttata anche per il traino a mulo dei tronchi. Ed eccoci quindi arrivati ai tornanti percorsi al mattino: la camminata volge al termine e si avvicina la frazione di Fontane. Ma ecco un'ultima sorpresa: il Pont di Moulin ospita infatti un sito culturale e storico costituito dai ruderi del mulino ad acqua (documenti lo citano attivo sin dal 1480) e dalla fornace di produzione della calce, usata fino al secondo dopoguerra. Entrambi sono oggetto di un recupero portato avanti su iniziativa privata senza alcun sostegno pubblico, che giocoforza ha ritmi lenti ma costanti…

Nota: nella scheda si cita la variante di un itinerario che parte da quota inferiore, riservato a chi ha voglia di faticare un po' di più per scoprire però molto di più… Giungendo lungo la strada regionale 36 di Saint-Barthélemy, si parcheggia nei pressi del bivio e si imbocca subito la pista sterrata che segue il torrente sul fondovalle: prima sulla destra orografica; poi, dopo un centinaio di metri, si oltrepassa il ponte in cemento e si prosegue sulla sinistra orografica. Il percorso non è segnalato, ma si tratta di una traccia forestale lineare da seguire senza deviazioni fino a raggiungere la strada per Pierrey, citata all'inizio della relazione.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

VALLE D'AOSTA

VALLONE DI ENTRELOR E DI SORT (VALLE DI RHÊMES)

A cura di: Cai Valle d'Aosta

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 830 m
Sviluppo: 10.3 km
Difficoltà: EE
Tempo di percorrenza: 6 ore
Punti di appoggio: Rifugio delle Marmotte 2142 m
Segnaletica: segnaletica verticale con tabelle gialle; indicazioni di direzione con frecce gialle su rocce naturali o pietre collocate lungo il percorso; numerazione sentieri: 10 (coincidente con l'Alta Via n. 2), 7, 8C -, 9
Partenza e rientro: Rhêmes-Notre-Dame, frazione Bruil (1723 m)
Carta: dal sito www.caivda.it si accede direttamente al Catasto Sentieri della Regione Autonoma Valle d'Aosta
Accesso: da Aosta si percorre la ss 26 fino a Villeneuve, quindi si segue la sr 24 fino a Rhêmes-Notre-Dame

DESCRIZIONE

Interessante escursione nel territorio del Parco nazionale del Gran Paradiso. Durante il cammino si possono incontrare galli forcelli, pernici, marmotte, stambecchi, camosci ed aquile reali. All'entrata del paese un fontanile permette di riempire le borracce.

Posteggiata l'auto sul piazzale prima della chiesa, ci si dirige verso il municipio; addentrandosi nel paese, sei seguono le indicazioni dell'Alta Via n. 2 (o sentiero n. 10). 30 mm dopo il ponte, si prende il sentiero a sinistra, vicino alla casa del Parco, e si seguono le indicazioni per il Colle di Entrelor. Dopo circa 1.30 ore si arriva a un pianoro con splendida vista sulla Granta Parey e, in lontananza, sul Grand Combin. Altri 15 minuti e sulla destra si arriva al Rifugio delle Marmotte (2142 m), adatto a una piccola pausa ristoratrice. Si prosegue verso l'alpeggio di Plan De Feye, dove a sinistra delle case si trova il segnavia n. 7 che, su un sentiero inizialmente pianeggiante poi un po' più ripido, conduce sullo sperone roccioso che divide i Valloni di Entrelor e di Sort, a 2550 m di altitudine. Lungo la discesa, dopo essere passati vicino al casotto dei Guardaparco, si prosegue su un falsopiano fino all'alpeggio di Chaussettaz. Da qui si prende il sentiero 8C; dopo aver attraversato le piste da sci, si trova una strada trattorabile: 100 metri dopo sulla destra si rinviene il sentiero che conduce alla pista di fondo, e dopo circa 15-20 minuti, al parcheggio.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

VALLE D'AOSTA

VALLE DI GRESSONEY. TRA I VILLAGGI WALSER

A cura di: Cai Valle d'Aosta Sez. Gressoney

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 360 m
Sviluppo: 9.2 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 3 ore
Punti di appoggio: Rifugio Alpenzù (www.rifugioalpenzu.it); Gressoney-La-Trinité
Segnaletica: segnaletica verticale con tabelle gialle / indicazioni di direzione con frecce gialle; sentieri: n. 6 (AV1) - GSW - 10 - 11 - 14
Partenza e rientro: Gressoney-Saint-Jean, frazione Chemonal
Carta: dal sito www.caivda.it è possibile accedere direttamente al Catasto Sentieri della Regione Autonoma Valle d'Aosta
Accesso: da Pont-Saint-Martin (casello autostradale, stazione treno), si continua lungo la strada regionale 44 della Valle del Lys per 29 km fino alla frazione Chemonal, dove si trova il parcheggio alla partenza del sentiero per Alpenzù Grande.

DESCRIZIONE

Interessante escursione che permette di visitare i luoghi degli antichi insediamenti Walser ai piedi del versante valdostano del Monte Rosa. Una bella camminata che permette di coniugare cultura e natura.

Nei pressi del parcheggio, si imbocca l'ampio sentiero che sale ripido nel bosco di larici secolari per raggiungere il delizioso villaggio di Alpenzù Grande, costituito da vecchie case Walser perfettamente conservate (il rifugio Alpenzù si trova accanto a un ampio spiazzo erboso dove vegeta un acero doppio e secolare di 25 metri. Il panorama spazia dal massiccio del Monte Rosa a nord, al Mont Nery a sud e alla valle

VALLE D'AOSTA
VALLE DI GRESSONEY. TRA I VILLAGGI WALSER

A cura di: Cai Valle d'Aosta Sez. Gressoney

con il paese di Gressoney-St-Jean. Da qui, si prende il sentiero GSW (*Gran sentiero Walser*), e con il Monte Rosa sempre di fronte, si sale e si scende leggermente per un lungo tratto, attraversando prati, boschi, rivi, fiancheggiando vecchie abitazioni in legno, fino ad Alpenzù Piccolo, altro villaggio della tradizione Walser, anche questo ottimamente conservato. Proseguendo sullo stesso sentiero, si raggiunge il paese di Gressoney-La-Trinitè (consigliata la visita all'interessante Museo Walser, visitabile su prenotazione: https://www.lovevda.it/it/banca-dati/8/musei/gressoney-la-trinite/ecomuseo-walser/1301).
Da Gressoney-La-Trinitè ci si sposta sulla sinistra orografica del torrente Lys e si scende lungo il sentiero GSW attraversando varie frazioni: Lysbalma, Ecko, Rong. Vicino a Rong si possono ammirare le antiche e signorili case del 1800, costruite dai mercanti che da qui transitavano per i loro commerci tra la Svizzera e la Valle. Da ultimo si rientra al parcheggio di frazione Chemonal.

Alternativa: alla partenza si può arrivare alla frazione Chemonal dal centro dell'abitato di Gressoney-Saint-Jean seguendo il *Sentiero della Regina* dal laghetto Gover (40 minuti), o da Castel Savoia (55 minuti) e, al ritorno, proseguire sulla strada sterrata che da Chemonal ritorna al centro paese, sempre sulla sinistra orografica del Lys, costeggiando il campo da golf. Se si è troppo affaticati si può ritornare a Gressoney-Saint-Jean con bus-navetta.

Visita aggiuntiva: A Gressoney-Saint-Jean si può visitare l'Alpenfauna Museum "Beck Peccoz", museo regionale della fauna alpina, che ospita una rara e ricca collezione costituita da trofei di caccia, armi antiche, oltre che da preziosi cimeli di famiglia dei baroni Beck Peccoz.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

VENETO

L'ANELLO DEL MONTE MALCORBA IN VAL LASTATO

A cura di: Cai Veneto

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 200 m
Sviluppo: 7 km
Difficoltà: T/E
Tempo di percorrenza: 3 ore
Punti di appoggio: Rifugio Biancoia, Malga Verde, Agriturismo Le Porte
Segnaletica: sentiero CAI n. 872
Partenza e rientro: Rifugio Biancoia (1131 m)
Carta: Kompass 1:25.000 n. 623 *Altipiano di Asiago*
Accesso: si percorre la strada comunale proveniente da Lusiana fino all'area di parcheggio del Rifugio Biancoia

DESCRIZIONE

Giro escursionistico ad anello sul margine sud orientale dell'Altopiano di Asiago, in un ambiente vario che va dal collinare al prealpino. Un'area molto panoramica, dove lo sguardo può spaziare verso la Pianura Padana. L'itinerario proposto compie il periplo del Monte Malcorba (1282 m), uno dei rilievi più elevati di questa porzione meridionale dell'altopiano, tra la Val Biancoia e la Val Lastaro. L'escursione, adatta a tutti, è indicata soprattutto nelle mezze stagioni, quando il clima è clima mite. I dislivelli sono modesti, ma la camminata permette di osservare una gran varietà di ambienti naturali, ricchi di molte specie di flora e di fauna alpina.

Il sentiero inizia nei pressi degli impianti sci di Biancoia, di fronte al rifugio omonimo. Il sentiero si sviluppa dapprima su strada sterrata, passando per pozze d'alpeggio tra i prati, per poi entrare nel bosco con salita più marcata in direzione sud (segnavia Cai) fino alla Sella del Monte Malcorba (1276 m). Da lì il sentiero scende sulla carrareccia in direzione di Malga Verde (1095 m). Dalla malga si segue inizialmente la strada, per abbandonarla quasi subito all'altezza di un bacino idrico, per percorrere un sentiero in direzione sud che sale all'agriturismo Le Porte. Si sale poi il crinale che arriva in cima al Monte Frolla (1118 m), in mezzo a una bellissima area prativa dalla quale si ha un bellissimo colpo d'occhio sulla pianura a sud e che, di notte, permette di rendersi conto dell'inquinamento luminoso prodotto dalle tante luci padane. Si scende fino a uno sterrato che conduce in Val Lastaro e subito dopo, sulla destra, si prende il sentiero CAI n. 872 che, entrando in un boschetto, arriva dritto al punto di partenza.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

VENETO

GIRO DEL GRUPPO SAN SEBASTIANO-TÀMER

A cura di: Cai Veneto

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 711 m
Sviluppo: 20 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 6.30 ore
Punti di appoggio: Malga Pramper
Segnaletica: sentieri 543 e 536, segnavia bianco-rosso
Partenza e rientro: Passo Duran (1605 m), parcheggio
Carta: Tabacco n. 025

DESCRIZIONE

L'itinerario permette di compiere un anello attorno al gruppo dolomitico del San Sebastiano-Tàmer, scoprendo una zona dolomitica particolarmente solitaria e selvaggia ai margini di altri gruppi ben più noti e frequentati.
Si parte dal Passo Duràn, che separa l'Agordino dallo Zoldano, in provincia di Belluno. Si scende per poco lungo la strada asfaltata e la si abbandona raggiunto un ampio curvone a quota 1510 m in corrispondenza di un piccolo parcheggio. Da qui il sentiero 543 si inoltra nel bosco in saliscendi verso sud-ovest fino a Forcella Dagarei (1620 m); fin qui 40 minuti. Si prosegue su bosco lungo tutto il bordo meridionale del gruppo risalendo infine a Forcella Moschesìn (1940 m). Si scende ora decisi in Val Pramper, ai margini meridionali del Parco Nazionale Dolomiti Bellunesi, con una vista sempre più ampia verso gli Spiz de Mezzodì. Si raggiunge la magnifica piana della Malga Pramper (1540 m). Fin qui, 3.10 ore. Si segue su sterrato la Val Pramper a nord e la si abbandona dirigendosi verso ovest con sentiero 536, attraversando pure un passaggio roccioso, fino a Baita Angelini (1688 m). Da qui il sentiero aggira il gruppo a nord, poi entra nel bosco e con saliscendi arriva nuovamente al Passo Duran. 6.30 ore dalla partenza.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

VENETO

AL BIVACCO SPAGNOLLI SOTTO LE CRESTE DEI BRENTONI

A cura di: Cai Veneto

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 850 m
Sviluppo: 12 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 5 ore
Quota minima e massima: 1183 m / 2047 m
Partenza e rientro: Laggio di Cadore, loc. Fienili del Rin (1183 m)
Carta: Tabacco 01 e 02
Accesso: da Laggio di Cadore, si segue per qualche chilometro la strada che conduce verso Casera Razzo e il Friuli. La località Fienili de Rin non è segnalata, ma è chiaramente identificabile sulla sinistra (nord) l'unica strada forestale che sale al bivacco. Piccoli parcheggi in loco.

DESCRIZIONE

L'itinerario, in genere praticabile tra maggio e ottobre, permette di raggiungere il Bivacco Spagnolli, di proprietà del CAI di Vigo di Cadore, ai piedi delle Creste dei Brentoni, un gruppo dolomitico minore, situato al confine tra Veneto e Friuli - Venezia Giulia. L'escursione, che si svolge per gran parte nel bosco per poi aprirsi verso una zona più soleggiata tra mughi e praterie, permette di raggiungere il bivacco Spagnolli, situato in un luogo particolarmente appartato e fuori dalle grandi rotte turistiche.

Parcheggiata l'auto, si sale subito decisi su strada inizialmente asfaltata, e poi sterrata, nel bosco; infine, a un bivio per Zergolon, si continua a destra su normale sentiero (CAI 330) che, in circa 2.30 ore, conduce al bivacco Spagnolli. Raggiunta la meta, si gode di un punto di osservazione privilegiato verso il Cadore (Marmarole e Antelao) e le Dolomiti Friulane (dal Pramaggiore al Cridola fino ai Monfalconi). Il rientro richiede altre 2.30 ore, e si effettua lungo l'itinerario di salita, con una piccola deviazione. Al primo bivio si prende per Zergolon, si supera il sentiero che scende dal Monte Schiavon e si scende lungo una strada sterrata (ruderi e pannelli illustrativi), tutta in discesa, per poi raccordarsi con la sterrata di partenza e rientrare al punto in cui si è parcheggiata l'auto.

ESTATE 2020: SCOPRIAMO NUOVI SENTIERI

UN'ESCURSIONE AL GIORNO CONSIGLIATA DAL CAI

VENETO

VAL SALATIS / GRUPPO COL NUDO - CAVALLO

A cura di: Cai Veneto

INFORMAZIONI TECNICHE

Dislivello: 1150 m
Sviluppo: 12 km
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 5 ore a/r
Punti di appoggio: Rifugio Semenza (2020 m) del Cai sez. di Vittorio Veneto, tel. 043749055 - 3398379098
Partenza e rientro: agriturismo Malga Cate (1054 m), in loc. Casera Pal, cell. 3891813335
Carta: Carta Tabacco 1: 25.000, f. 012 *Alpago - Cansiglio - Piancavallo - Valcellina*
Accesso: si percorre l'autostrada A27 uscendo a Fadalto – Alpago; da Puos d'Alpago si seguono le indicazioni per Chies e poi per il Rifugio Alpago; si continua fino all'agriturismo Malga Cate, in località Casera Pal (parcheggio).

DESCRIZIONE

La Val Salatis è una valle selvaggia, poco frequentata dai turisti ma bellissima dal punto di vista paesaggistico e sotto il profilo naturalistico. Gli abitanti dell'Alpago la chiamano Val Salat. È collocata tra la catena Messer - Sestier e il Monte Guslon.

Il percorso inizia da Malga Cate. Si risale la ripida mulattiera (sentiero Cai n. 924) fino a raggiungere un boschetto di faggi dove la strada spiana leggermente per poi risalire di nuovo fino alla sommità del colle da cui si apre l'intera vallata. Su strada ormai pianeggiante si prosegue fino a Pian dele Stele (1421 m). Al termine della mulattiera si snodano due sentieri. Occorre seguire l'indicazione per il Rifugio Semenza proseguendo ripidi nel bosco, fino a uno slargo dove un cartello indica una "Variante Consigliata". Si segue la variante che punta a un costone di rocce e raggiunge un ghiaione che porta alla selvaggia Val Sperlonga. Superato un breve tratto pianeggiante, si procede sulla destra (sinistra orografica). Il tracciato riprende a salire puntando verso la Forcella Lastè, in prossimità del Rifugio Semenza. Il ritorno avviene per lo stesso itinerario di salita con la possibilità di una variante.

www.cai.it/scopriamo-nuovi-sentieri