

# CAMMINAGAE

**AGGIORNAMENTO**

**Maggio 2013**

*I tempi, i dislivelli e le difficoltà, eventualmente riportate, sono indicate di massima e sono influenzate notevolmente dalle condizioni atmosferiche. Così pure gli itinerari, che in base alle condizioni che si troveranno sul percorso, potranno essere modificati da parte degli accompagnatori senza preavviso alcuno. Si raccomanda sempre di indossare calzature ed indumenti idonei all'ambiente di montagna.*

**Legenda:** (PD) poco difficile - (T) turistico - (E) escursionistico - (EE) escursionisti esperti (EEA) escursionisti esperti attrezzati

Difficoltà su neve e ghiaccio: (F) facile - (PD) poco difficile - (AD) Abbastanza Difficile - (D) Difficile - (TD) Molto Difficile

## GIUGNO

### 9 Monte Orsaro e Monte Marmagna (Mangia – Tramelli)

Il Monte Orsaro ed il Monte Marmagna sono montagne dell'Appennino Tosco-Emiliano. Il versante lunigianese delle montagne è roccioso e scosceso, mentre quello emiliano è facilmente abbordabile. Nelle giornate di cielo terso, dalle loro cime è possibile ammirare tutta la Lunigiana, la Valle del Magra, le Alpi Apuane, nonché scorgere il golfo di La Spezia.

Da località Lagdei saliremo alla vetta del Monte Orsaro (m. 1.831) e percorrendo il crinale appenninico raggiungeremo la vetta del Monte Marmagna (m. 1.852) da cui scenderemo passando dal Rifugio Mariotti nei pressi del Lago Santo.

Dislivello: 830 m Tempi 6 - 7 ore



### 29-30 Escursionistico/Alpinistica Marmolada (Calamari – Frezza - Gruppi)

Quest'anno proponiamo di effettuare un'escursione al Pian dei Fiacconi; è un modo per avvicinare i ghiacci della Regina delle Dolomiti ed osservare più da vicino quel mondo imbiancato che risplende sotto al sole quando lo si osserva dalle cime circostanti la Val di Fassa.

Organizzeremo un'uscita Escursionistica alla portata di tutti ed una Alpinistica per i più esperti che dovranno essere preparati ed attrezzati con ramponi, piccozza, corda e imbrago.



## LUGLIO

### 14 Valle d'Aosta - Anello Valgrisenche (Bellani – Frezza - Rossi A.)

Valle che offre, in qualunque periodo dell'anno, splendidi scenari naturali. Valgrisenche è una delle più piccole e suggestive valli laterali della Valle d'Aosta. E' lontana dalle grandi affluenze turistiche ed è il luogo ideale per chi cerca il contatto con la natura incontaminata. Il capoluogo è situato a 1.664 mt di altitudine, a 28 km da Aosta nel comprensorio della comunità montana del Grand Paradiso, tra le valli di Rhêmes e della Thuile, e sul confine con la Val d'Isère (Francia). Da Valgrisenche 1664 m, passando dalla malga le Bois e dal vallone Plantaz, si arriva al refuge Chalet de l'Epée m.2370.

Discesa verso Usellier fino al capoluogo.

Dislivello: +/- 710 m Tempi: 4 - 5 ore



### 27-28 Trentino Alto Adige – Tre Cime di Lavaredo (Frezza - Gruppi)

Escursione al cospetto delle Tre Cime di Lavaredo che sono tre delle cime più famose delle Alpi, nelle Dolomiti di Sesto. Sono considerate tra le meraviglie naturali più note nel mondo dell'alpinismo.

Primo giorno da Sesto in Cadore saliremo al Rifugio Locatelli dove pernosteremo. Dislivello 1000 m Tempi: 3 - 4 ore

Secondo giorno di buon ora ci divideremo su due percorsi, si potrà scegliere se salire al Monte Paterno (EEA) o dirigerci con una bella e agevole escursione fino ai piedi delle Tre Cime (E).

Ritourneremo poi tutti insieme al Rifugio Locatelli da dove scenderemo a Sesto per la Valle Campo di Dentro (Rifugio Tre Scarperi).



## SETTEMBRE

### 8 Escursionistico/Alpinistica Adamello (Burzoni - Calandroni – Gruppi)

Sui sentieri del Parco dell'Adamello verso il passo dei Contrabbandieri a scoprire un tratto del "Sentiero della Pace".

Questo percorso fu utilizzato in passato per il contrabbando tra l'Italia e il Trentino austriaco e successivamente come importante collegamento militare durante la Grande Guerra.

I più esperti andranno alla scoperta del "Sentiero dei Fiori".

Il percorso attrezzato che si snoda dal Passo Castellaccio a Passo Pisgana, ricalca la via di arroccamento che gli Alpini utilizzarono durante la prima Guerra Mondiale per collegare le postazioni installate in cresta.

"Sentiero della Pace" - Dislivello: +/- 450 Tempi: 3 - 4 ore

"Sentiero dei Fiori" - Dislivello: +/- 570 Tempi: 5 - 6 ore



## 22 Lombardia - Presolana (Burzoni – Gruppi)

- E Il massiccio della Presolana è situato a metà cammino tra la Pianura Padana e le Alpi Retiche occidentali, e presenta alcuni dei più ricchi giacimenti minerali e fossili delle Alpi.
- E Proporranno due itinerari: Il primo parte dal passo della Presolana (1297 m) e sale verso ovest per bosco e prati fino al rifugio baita Cassinelli (a quota 1568 m) da qui si prosegue per Monte Visolo (2369 m). Il secondo dalla baita Cassinelli continua verso la bastionata della Presolana passando nei pressi del bivacco città di Clusone (2085 m) e, salendo per ghiaioni, fino alla grotta dei Pagani (2259 m circa). Dalla grotta dei Pagani parte la via normale (alpinistica) di salita al Pizzo della Presolana (2521 m), da affrontare solo con condizioni di tempo stabile e con la dovuta attrezzatura.
- I° Dislivello: +/- 1072 m Tempi: A 3,5 ore - R 2 ore  
II° Dislivello: +/- 1224 m Tempi: A 3 ore - R 1,5 ore

### OTTOBRE

## 6 Appennino Piacentino – Parcellara (Frezza - Mascandola)

- EE Tour del Cervino della Val Trebbia – Giorgio (il killer della Pietra) e Antonella (la damigella dei sentieri) ci porteranno a conoscere angoli nascosti della nostra particolare montagna a due passi da casa. Partiremo da Perino (ritrovo con mezzi propri) per la salita in vetta, parete sud o via normale, poi ci sposteremo sulla Pietra Peduca dove con l'assistenza degli "Alpinisti del GAEP" Giorgio terrà una lezione di arrampicata. Concluderemo la giornata con merenda in riva al Trebbia.
- Dislivello: 600 m Tempi 5 - 6 ore



## 20 Liguria – Monte Ramaceto (Arbasi – Silvotti)

- E Il gruppo del monte Ramaceto è una delle formazioni geologiche che più caratterizzano il parco Naturale Regionale dell'Aveto. Questo massiccio montuoso si distingue per la forma particolare e per la differenza dei due versanti principali: quello nord è boscoso e ricco di torrenti, quello sud è assolato e aperto verso il mare ligure. Con questa escursione, partendo dal versante nord, saliremo lungo la cresta del Ramaceto fino al monte Dente, in modo da poter vedere anche tutto il versante sud del gruppo montuoso.
- Dislivello: + 500 m Tempi 5 - 6 ore



### NOVEMBRE

## 3 Alta Val Trebbia - Cerignale (Mangia – Rebessi)

- T+E Cerignale si trova sulla dorsale che divide il fiume Trebbia ed il torrente Aveto. E' un piccolo centro montano che offre un panorama invidiabile, forse il più suggestivo dell'Appennino Ligure-Emiliano. Escursioni, funghi, cacciagione e una grande paesaggistica sono gli ingredienti di una ricetta turistica esclusiva per i fortunati turisti che scelgono questo luogo. Dopo il percorso escursionistico avremo l'opportunità di visitare accompagnati dal Sindaco Massimo Castelli le bellezze ed i lavori messi in atto per valorizzare il paese.
- Dislivello: + 700 m Tempi 4 - 5 ore

## 10 Alta Val Nure - Rifugio Vincenzo Stoto – Raduno degli Escursionisti

- T Classico incontro delle associazioni escursionistiche del piacentino, che si ritrovano per una escursione libera in compagnia e per un piacevole incontro conviviale.
- PROGRAMMA: ore 9.00 Accoglienza e partenza per escursioni, ore 12.15 S. Messa, ore 13.00 Ristoro per tutti.

## 17 Liguria - Sentiero Verdeazzurro da Portofino a Chiavari (Mangia – Rebessi)

- E In questa quarta tappa il Sentiero Verdeazzurro torna ad assumere un andamento più dolce, con un tracciato quasi sempre caratterizzato da stradine e creuze. Nel primo tratto si percorre la strada pedonale che da Portofino porta a Paraggi. Superato il promontorio di Portofino, il Sentiero Verdeazzurro torna a risalire le immediate colline alle spalle delle cittadine costiere. Quasi sempre si tratta di vecchie mulattiere o creuze che raggiungono le chiesette o i santuari posti sulle colline più panoramiche dell'immediato entroterra.
- Dislivello complessivo: 800 m Tempi 6 - 7 ore

### DICEMBRE

## 21 Bettola - Fiaccolata Avis (Calamari)

- E Alle ore 18.00 con partenza davanti alla sede Avis in Piazza Colombo, inizia un percorso che si snoda per circa 10 - 12 Km; il ritorno è davanti alla sede Avis.
- Seguirà un ristoro per tutti i partecipanti.

#### PRENOTAZIONI E PAGAMENTI

- Fino a 15 giorni prima della data dell'escursione sarà possibile effettuare la prenotazione recandosi presso la **Sede del GAEP c/o CASA DELLE ASSOCIAZIONI** (via Musso, 3 – Piacenza) il 1°-3°-4° Lunedì del mese dalle 21.00 alle 23.00
- Nei 15 giorni prima della data dell'escursione sarà possibile effettuare la prenotazione recandosi presso **Bergamaschi Sementi** - Piazza Duomo, 31 - 29121 Piacenza - tel. 0523 324285

#### PROGRAMMI

I programmi dettagliati delle singole escursioni saranno disponibili di volta in volta sul sito: [www.gaep.it](http://www.gaep.it)

**CAMPAGNA ASSOCIATIVA** - Ricordiamo ai Soci e Simpatizzanti che è in corso la campagna di rinnovo e associazione per il 2013. Il contributo, rimasto invariato, è di **20 Euro** e potrà essere versato presso i nostri recapiti.