



# Informazioni di Ottobre 2021



AFFILIATO

## IL VALICO

Gruppo escursionistico, culturale, ricreativo  
c/o S.M.S. Rifredi, Via Vittorio Emanuele 303 - 50134 FIRENZE

Cellulare 339 8093153

e-mail: [trekkingilvalico@gmail.com](mailto:trekkingilvalico@gmail.com)

[www.ilvalico.it](http://www.ilvalico.it) - facebook: trekking il valico

## ALCUNE REGOLE DA RISPETTARE

L'iscrizione alla gita deve essere fatta entro il **GIOVEDÌ** precedente, se non indicato diversamente.

L'iscrizione telefonica, possibile solo per i Soci, implica il dovuto pagamento della quota anche in caso non ci si presenti all'escursione.

Durante le camminate si devono **SEMPRE** indossare gli **SCARPONI da TREKKING** (non scarpe da ginnastica) ed abbigliamento adeguato. Le scarpe da ginnastica o similari servono solo per il viaggio in bus.

Si consiglia l'uso di almeno un bastoncino da trekking o simile.



**Auguri ai soci  
nati in  
Ottobre**

**Con grande piacere siamo a comunicarvi che da  
giovedì 7 Ottobre**

**Riapre la nostra sede  
dalle ore 21,30 alle 23,30 .**

**Vi aspettiamo**

**Saranno ammessi ad entrare solo chi è in possesso di  
GREEN PASS COVID 19**

**Cena per ritrovarsi e passare una serata insieme**

**DOMENICA 10 OTTOBRE 2021  
ORE 20,00**

**PRESSO I LOCALI DELLA  
CASA DEL POPOLO DI QUINTO ALTO  
Via Gino Venni , 8 SESTO FIORENTINO**

**MENU:**

**ANTIPASTO DI CROSTINI MISTI E AFFETTATI  
SPAGHETTI ALLA MATRICIANA  
PENNE ALLE VERDURE DI STAGIONE  
DOLCE DELLA NONNA  
ACQUA E VINO**

**COSTO EURO 20,00**

**ISCRIZIONI ENTRO GIOVEDÌ 7 OTTOBRE  
( La partecipazione è aperta ai soci e ai loro parenti  
MA SONO DISPONIBILI SOLO 50 POSTI)**

**PER PARTECIPARE E' OBBLIGATORIO ESSERE MUNITI  
DI CERTIFICATO GREEN PASS COVID 19**

## ISCRIZIONE E PARTECIPAZIONE ALL'ATTIVITA' SOCIALE

**1.** L'iscrizione/prenotazione all'escursione o all'attività sociale è obbligatoria ed è preferibile che sia effettuata in modalità telefonica (o mediante altri strumenti utilizzati dall'Associazione). Tale passaggio è assolutamente necessario per poter permettere agli organizzatori una migliore preparazione e anche per predisporre i necessari accorgimenti di sicurezza, in considerazione del numero degli Accompagnatori.

**2.** L'iscrizione/prenotazione deve essere confermata dagli organizzatori, che comunicheranno al tesserato/partecipante tutte le informazioni necessarie alla partecipazione all'attività sociale, inclusi i dispositivi necessari (DPI) per la partecipazione e invieranno al tesserato/partecipante il modulo di autocertificazione che dovrà compilare e restituire firmato prima dell'attività sociale.

**3.** Non è possibile partecipare ad alcuna attività sociale (escursioni o attività di altro tipo) se si lamentano sintomi di infezioni alle vie respiratorie (tosse, raffreddore, ecc.) o se si ha una temperatura corporea (febbre) superiore a **37,5 gradi**.

**4.** Non è possibile partecipare ad alcuna attività sociale (escursioni o attività di altro tipo) se si hanno avuto contatti, nei 15 giorni precedenti, con soggetti positivi al **Coronavirus Covid 19**.

**5.** Ogni partecipante dovrà avere con sé mascherine in numero sufficiente per far fronte ad eventuali necessari ricambi durante tutta l'attività, guanti monouso (in lattice, nitrile o altro), soluzione/gel disinfettante a base alcoolica (secondo prescrizioni ISS) (di seguito chiamati DPI), sacchetto personale per il corretto smaltimento di tutto il materiale usato.

**6.** Ogni partecipante dovrà essere autonomo per quanto riguarda cibo, acqua e DPI. Si rammenta il divieto di scambiarsi borracce, bicchieri, materiali vari al fine di contenere l'eventuale contagio da Covid 19.

### DURANTE L'ATTIVITA'

**7.** Durante lo svolgimento dell'escursione o dell'attività sociale si deve mantenere una distanza interpersonale di almeno due metri; in tutte le situazioni che non permettano il mantenimento di questa distanza si dovrà indossare immediatamente la mascherina, che deve essere sempre tenuta prontamente disponibile.

**8.** Nelle soste e/o nei momenti di ristoro tutti i partecipanti devono mantenere il necessario distanziamento interpersonale (con l'eccezione dei nuclei familiari o conviventi). Durante questi momenti è assolutamente escluso lo scambio di qualsiasi attrezzatura o genere di conforto tra i partecipanti.

**9.** Durante l'attività il Tesserato dovrà seguire tutte le indicazioni che verranno impartite dagli Accompagnatori pena l'esclusione dall'attività, e dovrà igienizzare frequentemente le mani con apposita soluzione/gel, soprattutto dopo essere stati in un luogo pubblico (mezzi pubblici di trasporto, rifugi, impianti funiviari ecc.).

**10.** In caso di insorgenza di sintomi di infezione alle vie respiratore (tosse e/o raffreddore) durante l'escursione o l'attività sociale la persona deve comunicare immediatamente ad un accompagnatore tali sintomi.

### **TERMINE DELL'ATTIVITA' SOCIALE**

**11.** Una volta terminata l'attività sociale, ogni partecipante dovrà raccogliere tutti i DPI utilizzati e riporli nell'apposito sacchetto personale per il corretto smaltimento.

**12.** Sono da evitare, in questo momento di rilassamento, comportamenti che possano favorire l'eventuale trasmissione del virus, come momenti conviviali, brindisi o foto di gruppo e abbracci.

**13.** Dopo aver riposto l'attrezzatura e prima di salire in auto igienizzarsi le mani con soluzione o gel a base alcolica.

### **PRECAUZIONI POST ATTIVITA' SOCIALE**

**14.** Tutti i partecipanti sono tenuti a informare tempestivamente l'Associazione organizzatrice qualora nei giorni a venire (14 giorni) si manifestino sintomi riconducibili al contagio (febbre, tosse, raffreddore, sintomi influenzali, difficoltà respiratorie ecc.) in modo da poter avvisare, sempre nel rispetto della privacy di tutti, gli altri partecipanti all'attività sociale.

### **ATTIVITA' DI PIU' GIORNI**

**15.** Per le attività sociali di più giorni valgono le regole di quelle di un giorno; in più bisognerà seguire i protocolli di sicurezza adottati dalle varie strutture di pernottamento (rifugi, locande ed alberghi). La mattina prima della partenza dalla struttura verrà misurata la temperatura corporea a tutti i partecipanti, se è superiore a 37,5 (febbre) il partecipante verrà allontanato dal gruppo e messo nelle condizioni di poter tornare a casa.

**15 - 17 OTTOBRE 2021**  
**IN CAMMINO SULLA VIA FRANCIGENA**  
**DA BOLSENA A VETRALLA**

**VENERDI 15 OTTOBRE Firenze / Bolsena in bus.**  
**Da Bolsena a Montefiascone**

**Partenza:**

ore 6,30 V.le Guidoni davanti entrata dell'ex mercato ortofrutticolo

ore 6,45 Tuscany Hall

**Punto di partenza escursione:** Bolsena **Punto d'arrivo:** Montefiascone

**Difficoltà:** E/FF **Dislivello in salita:** 589 m **Dislivello in discesa:** 276 m

**Lunghezza del percorso:** circa 17,7 km **Tempo di percorrenza:** 4,30 ore ca

**In sintesi:** tra uliveti e macchie di boscaglia il percorso si allontana da Bolsena e, con continui saliscendi e splendide viste sul lago, si percorrono alcuni tratti in basolato dell'antica Via Cassia. Emozionante la vista a 360° che si gode all'arrivo a Montefiascone dalla Torre del Pellegrini. Possibilità di rifornimento acqua solo nella prima parte del percorso.

**Pernottamento:** albergo a Montefiascone

**SABATO 16 OTTOBRE: da Montefiascone a Viterbo**

**Punto di partenza escursione:** Montefiascone **Punto d'arrivo:** Viterbo

**Difficoltà:** E/F **Dislivello in salita:** 65 m **Dislivello in discesa:** 379 m

**Lunghezza del percorso:** circa 17,8 km **Tempo di percorrenza:** 4 ore circa

**In sintesi:** il primo tratto della tappa è spettacolare, sull'antico basolato della via Cassia, ancora in ottime condizioni. Si attraversa un tratto collinare, con bei panorami su Montefiascone e Viterbo. Scesi nella piana ci si può rilassare alle terme del Bagnaccio, una serie di pozze di acqua calda, da sempre frequentate dai pellegrini che transitavano lungo la Via Francigena. Arrivati a Viterbo, da non perdere la visita del centro storico e del quartiere di San Pellegrino. Acqua scarsa, punti di ristoro assenti lungo il percorso.

**Nel tardo pomeriggio visita di Viterbo con guida turistica.**

**Pernottamento:** albergo a Viterbo

# **DOMENICA 17 OTTOBRE: da Viterbo a Vetralla**

**Punto di partenza:** Viterbo      **Punto d'arrivo:** Vetralla  
**Difficoltà:** E/F   **Dislivello in salita:** 170 m   **Dislivello in discesa:** 190 m  
**Lunghezza del percorso:** circa 18,3 km   **Tempo di percorrenza:** 4,30 ca

**In sintesi:** alle porte di Viterbo, effettuando una piccola deviazione si possono visitare i ruderi di Ponte Camillario, antico manufatto romano. A poca distanza ad aspettare il pellegrino c'è una bella sorpresa: una tomba etrusca sotterranea, che si può visitare a condizione di avere una torcia elettrica. Il resto del percorso è un saliscendi tra campi e boschi, reso impegnativo solo dalla totale mancanza di acqua e punti di ristoro lungo il percorso. Alle porte di Vetralla, con una piccola deviazione si possono visitare i ruderi della Pieve di Santa Maria di Forcassi.

**Prezzo indicativo 200,00 euro**

**(Tale prezzo è relativo a 30 partecipanti)**

**Caparra al momento dell'iscrizione 100,00 euro non restituibile.**

**Saldo da pagare direttamente alle strutture dai partecipanti.**

**La quota comprende:**

- autobus Firenze - Bolsena e Vetralla - Firenze,
- trasporto bagagli da albergo ad albergo,
- n. 2 pernottamenti in camere doppie e triple con colazione e due cene,
- guida turistica a Viterbo.

**La quota non comprende quanto non specificato.**

**Numero massimo 30 partecipanti**

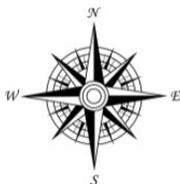
**\*\*\* Inizio iscrizioni giovedì 9 Settembre 2021 \*\*\***

**\*\*\* Termine di iscrizione giovedì 30 Settembre 2021 \*\*\***

**(Le iscrizioni devono essere fatte direttamente in sede con il pagamento della quota e non per telefono)**

**Referente: Mazzola/Doretto Cellulare: 339 8093153**

**PER PARTECIPARE E' OBBLIGATORIO ESSERE MUNITI DI CERTIFICATO GREEN PASS COVID 19 IN QUANTO LA GITA E' ORGANIZZATA CON BUS PRIVATO**



## IL VALICO CURIOSO

(LIBERA RASSEGNA DEL ...

... forse non tutti sanno che)

... il termine “**Canicola**” deriva dalla lingua latina e sta a significare “piccolo cane” mentre “dies caniculares” sono i giorni della canicola, vale a dire quel particolare periodo di gran calura tipica di certe giornate estive. La mitologia annovera tra le Costellazioni individuate da Tolomeo quella di Orione ed i suoi inseparabili “**cani**” conosciuti come il Cane Maggiore e il Cane Minore. A questa costellazione appartiene la stella più grande e luminosa di tutto il firmamento: **Sirio**. I terribili giorni bollenti della “canicola” generalmente durano dal 24 luglio al 26 agosto di ogni anno. Nell’antico Egitto la figura di un cane o di un uomo con la testa di cane (i cosiddetti cinocefali) veniva posta a guardia del Nilo. Le sue periodiche inondazioni erano portatrici di grande fertilità e gli antichi egizi pensavano che fosse proprio grazie al gran calore della “canicola estiva” che il terreno fosse inondato dal Nilo.

... il nome **Montefiascone** è una parola composta che ha origine dalla natura quasi montana del luogo. In latino “monsfaliscium” cioè monte dei Falisci; questi erano una popolazione preromana che abitarono per primi in questi luoghi e che, forse, la fondarono. E’ nel periodo romano che la città conosce le migliori fortune soprattutto grazie all’efficiente sistema viario. Nel 1065 è a Montefiascone che Papa Gregorio VII incontra la Contessa Matilde di Canossa e sua madre Beatrice, sue alleate contro l’Imperatore Enrico IV.

... il nome **Bolsena** ha origini etrusco - romane ed è situata sulle rive del lago vulcanico più grande d’Europa. Fu chiamata “Velzina” dagli etruschi e “Volsinia” dai romani per arrivare poi al Bolsena di oggi.

...il nome **Vetralla** deriva dal latino “aula vetus” cioè città vetusta; fu fondata dagli etruschi in un sito facilmente fortificabile. Il sito romano è distante due chilometri, divenne Stazione di Posta sulla via Cassia e, nei pressi di Santa Maria di Forcassi, sono presenti muri e pavimentazioni romane del cosiddetto “forum cassii”.

**A cura di Roberto Zanieri**

## LA POLVERE DEL MONDO a cura di Mario Vianelli

La polvere atmosferica ha un ruolo importante nella fusione della neve e del ghiaccio. La polvere non conosce barriere o confini: sollevata e spinta dal vento può percorrere migliaia di chilometri, attraversare continenti e superare oceani per poi depositarsi nei posti più impensati, come le mensole delle nostre case ogni volta che trascuriamo le pulizie. Gran parte della polvere atmosferica proviene dalle regioni aride e si stima che soltanto il deserto del Sahara contribuisca con oltre ottocento milioni di tonnellate all'anno; un'altra polvere può derivare dalle attività umane come la deforestazione, il pascolo eccessivo e soprattutto le pratiche agricole inappropriate, come testimoniato dal “dust bowl” che colpì gli stati centrali del Nord America negli anni 30 del secolo scorso con una serie di terrificanti tempeste di polvere. Ovviamente si deposita anche sui ghiacciai, rendendone la superficie più



scura e quindi meno riflettente rispetto alla radiazione solare. Trasportata dai venti meridionali, la polvere sahariana giunge regolarmente a colorare i ghiacciai alpini e si spinge fino alla Scandinavia e alle isole Svalbard e non ne sono indenni nemmeno la Groenlandia e le regioni polari. Ma è sui ghiacciai delle alte montagne asiatiche che la polvere pare abbia fatto l'effetto maggiore: i venti dominanti occidentali spingono, infatti, fino all'Hindu Kush e all'Himalaya le polveri di tutte le immense terre aride che incontrano sul loro cammino dal Sahara al Medio Oriente, dove le tempeste di sabbia sono in aumento come frequenza e intensità. Secondo uno studio

pubblicato sulla rivista “Nature Climate Change” coordinato da Thomas Painter dell'Università di California a Los Angeles, la polvere trasportata negli strati superiori dell'atmosfera ha un ruolo significativo nella fusione dei ghiacciai asiatici, superiore - contrariamente a quanto ritenuto finora - a quello del cosiddetto "Black Carbon", il pulviscolo atmosferico prodotto dalla combustione degli idrocarburi fossili e dagli incendi, anch'esso presente in grande quantità nell'Asia Meridionale e rilevabile e visibile nella stratificazione glaciale a partire dall'inizio della Rivoluzione Industriale del 1800. La neve fresca riflette circa il 90% della luce solare, ma questa sua capacità diminuisce rapidamente quando si “sporca” e si scurisce, una frazione sempre più consistente di radiazione solare viene assorbita, e con essa il calore che ne provoca la fusione. Questo processo è ben conosciuto fin dall'antichità, ma nella realtà moderna si somma all'innalzamento delle temperature, al forte inquinamento atmosferico e all'aridità delle regioni circostanti, soprattutto la popolatissima pianura indo-gangetica. Secondo lo studio, che si è avvalso di modelli climatici e dati satellitari, gli effetti saranno particolarmente intensi in prossimità del limite delle nevi perenni e nella parte inferiore delle lingue glaciali, con l'aumento della fusione che tenderà a concentrarsi maggiormente nei mesi primaverili con cambiamenti sostanziali sul regime idrologico e probabilmente anche sulla qualità delle acque. E poiché dai fiumi che scendono dal tetto del mondo dipendono più di un miliardo di persone, è comprensibile la crescente attenzione che la Comunità Scientifica sta rivolgendo al futuro della più importante area montuosa del nostro pianeta. **Da una ricerca di Aldo Gherardini su internet**





**POLISPORTIVA VALLE DEL MUGNONE  
E  
IL VALICO**  
**Organizzano le escursioni guidate sulle nostre colline  
Autunno - Inverno 2021**

**SABATO 16 OTTOBRE: ANELLO DELLE BURRAIE  
DI MONTE SENARIO**

**Itinerario:** Piazzale Ghiacciaia - Bucherello - Cozzerine -  
Aquirico - Piazzale Ghiacciaia

**Ore di cammino:** 2,30 circa

**Ritrovo:** ore 9,15 Stazione FF.SS. Pian di Mugnone

**SABATO 30 OTTOBRE: ANELLO DI MONTE MORELLO**

**Itinerario:** Fonte dei Seppi - Gli Scollini - Sentiero CAI 6 B  
- Pescina - Tedesco Morto - Gli Scollini - Fonte dei Seppi

**Ore di cammino:** 2,30 circa

**Ritrovo:** ore 9,15 Stazione FF.SS. Pian di Mugnone

**PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:**

**Silvano Torelli 055/5040255 - 335 7459955**

**Segreteria PVM 055/541290**

**La partecipazione è consentita ai soli soci dei Gruppi organizzatori  
in possesso del GREEN PASS.**

**DOMENICA 24 OTTOBRE 2021**  
**A PIEDI NEL CHIANTI: ANELLO DEL GALLO NERO**

**Referente: Nardoni Cellulare: 339 8093153**

**ISCRIZIONI PER TELEFONO ENTRO GIOVEDÌ 21/10/21**

**PARTENZA BUS : Ore 8.30 Viale Guidoni (mercato ortofrutticolo)**

**PERCORSO A : E / F Dislivello: + 350 - 350 Durata: 5 ore circa**

**PERCORSO B : E / F Dislivello: + 200 - 200 Durata: 3 ore circa**

**Quota di partecipazione : Adulti euro 20,00 - Ragazzi euro 10,00**

PER PARTECIPARE E' OBBLIGATORIO ESSERE MUNITI DI CERTIFICATO GREEN PASS COVID 19 IN QUANTO LA GITA E' ORGANIZZATA CON BUS PRIVATO

**Escursione ad anello nel territorio del Chianti Gallo Nero; l'itinerario è molto panoramico e scorre lungo strade bianche che costeggiano i famosi vigneti. Siamo nella zona tra Quercegrossa, San Leonino e Fonterutoli**

**PERCORSO A e B:**

La camminata inizia dal Mulino di Quercegrossa e attraversa i vigneti della zona di produzione del Chianti Gallo Nero fra Quercegrossa, San Leonino e Fonterutoli. Numerose sono le fattorie che troveremo lungo l'itinerario e, forse, potremo ancora annusare il tipico odore delle vinacce lasciate all'aperto. Naturalmente saranno utilizzate come concime naturale e sparse fra i filari delle viti durante l'inverno. Il percorso "B" termina a Fonterutoli, borgo che risale al Mille e che ha conservato intatta la sua antica struttura. Qui potremo visitare la Cantina Mazzei che, al suo interno, ha una fresca sorgente la quale è sempre stata utilizzata per raffreddarla. Il percorso "A" continua lungo le ormai famose "strade bianche" e, con un largo giro passa vicino alla Fattoria di Casafrassi, ormai trasformata in hotel a quattro stelle con piscina annessa. Ma anche a ville ancora intatte che risalgono al XVI secolo come la Villa di Campalli. Naturalmente tutte le proprietà producono e vendono il proprio vino. Il cammino si conclude ritornando al punto di partenza presso il Mulino di Quercegrossa. L'escursione si svolge su strade bianche, sentieri con presenza di sassi e asfalto.

## LO STORICO SIMBOLO DEL CHIANTI CLASSICO

Il Consorzio Chianti Classico, cui sono iscritte circa 600 aziende, nasce con l'intento di valorizzare il vino Chianti Classico e il suo marchio. Le sue origini sono antiche e risalgono al lontano **1924**. Un gruppo di produttori si riunì a Radda in Chianti e fondò il Consorzio per la difesa del vino Chianti, per tutelare il prodotto e promuovere lo sviluppo del territorio secondo i confini definiti nel 1716. Quale simbolo del Consorzio viene ripreso il Gallo Nero in campo oro, simbolo della Lega Militare del Chianti risalente al XII secolo. Seguono anni di battaglie legali per sostenere la unicità e la distinzione del Chianti Classico rispetto agli altri vini prodotti in Toscana. Nel 1932 vengono individuate 7 sottozone nel Chianti che distinguono altrettante zone di produzione vinicola e si designa con "Classico" il Chianti più nobile, sottoposto a più ferree regolamentazioni. Nel 1967 un decreto ministeriale riconosce una sola Denominazione di Origine Controllata (DOC) al Chianti pur regolamentando in modo più severo il Chianti Classico. Nel 1984 il Chianti Classico diventa DOCG e 3 anni dopo il Consorzio si divide in due: il Consorzio vino Chianti Classico che cura le attività di tutela e vigilanza e il Consorzio Gallo Nero che promuove e valorizza i vini. Nel 1996, dopo un iter legale durato 70 anni, il Chianti Classico diventa una DOCG autonoma, con un disciplinare di produzione distinto da quello del vino Chianti. Nel giugno 2005 i due rami del Consorzio si sono riuniti e il marchio del Gallo Nero viene applicato obbligatoriamente su tutte le bottiglie di vino Chianti Classico. Dal 2007, infine, ogni bottiglia possiede un numero identificativo che consente al consumatore di risalire, via internet, alla sua origine. **Tratto dal sito [www.chianti.it](http://www.chianti.it)**





Domenica 26 Settembre 2021 - Gita alle Cascate del Dardagna  
Foto di Rita Rudiferia

### **Per saperne di più . . . in MUSICA !**

. . .di quella volta che Paganini per non arrivare in ritardo ad un concerto chiamò una carrozza e chiese subito il costo della corsa. Il vetturino lo guarda e lo riconobbe subito - venti franchi - rispose pronto il vetturino - sono bazzecole per voi - gli rispose - che suonando con quella sola corda rimasta avete guadagnato migliaia di franchi in una sola serata. Il tariffario stabiliva, per la corsa, due franchi anziché venti ma Paganini aveva una gran fretta e senza discutere salì in carrozza. Arrivato, però, a destinazione lasciò al vetturino solo due franchi dicendo: gli altri diciotto te li darò quando tu sarai capace di portarmi a teatro in carrozza su una sola ruota.

**Da una ricerca di Roberto Zanieri**

## I GRADI DI DIFFICOLTÀ'

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

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

**E = ESCURSIONISTICO:** Itinerari che si svolgono su sentieri in genere segnalati, ma di maggior impegno fisico e di orientamento. Si snodano su vari terreni (boschi, pascoli, ghiaioni, ecc.). Possono esservi brevi tratti con neve, facili e non pericolosi in caso di scivolata. Sono escursioni che possono svolgersi su pendii ripidi, anche con brevi tratti esposti. Questi sono però abbastanza protetti o attrezzati e non richiedono l'uso di attrezzatura alpinistica. Questi itinerari richiedono una certa abitudine a camminare in montagna, sia come allenamento che come capacità d'orientamento. Occorre avere un equipaggiamento adeguato. Costituiscono la maggioranza dei percorsi escursionistici che si snodano in montagna.

**EE = ESCURSIONISTI ESPERTI:** Itinerari non sempre segnalati e che richiedono una buona capacità di muoversi sui vari terreni di montagna. Possono essere sentieri o anche labili tracce che si snodano su terreno impervio o scosceso, con pendii ripidi e scivolosi, ghiaioni e brevi nevai superabili senza l'uso di attrezzatura alpinistica. Necessitano di una buona esperienza di montagna, fermezza di piede e una buona preparazione fisica. Occorre inoltre avere un equipaggiamento ed attrezzatura adeguati, oltre ad un buon senso d'orientamento.

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

## LA FATICA

Su ciascun itinerario proposto è indicata, con le sigle "F" (**poco faticoso**), "FF" (**faticoso**), "FFF" (**molto faticoso**), la fatica necessaria per percorrerlo. Questa valutazione viene assegnata da chi ha proposto l'escursione, prendendo in considerazione i dislivelli, il tempo di percorrenza ed il tipo di terreno. Ogni partecipante dovrà considerare questa valutazione puramente approssimativa e valutare, in base al proprio allenamento, la possibilità di partecipazione.

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

# CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ 2021

31/01	ANELLO DI MONTE MORELLO	Mezzi propri
14/02	POGGIO ALLA CROCE (Valdarno)	Mezzi propri
21/02	CIASPOLATA INSIEME AL GRUPPO G.E.F.	Bus
14/03	CASTELLO DI SAMMEZZANO	Bus
28/03	ANELLO DEGLI ETRUSCHI (Dicomano)	Bus
11/04	LA VIA DEI CAVALLEGGERI (Piombino)	Bus
25/04	ANELLO DI BORGO A MOZZANO (Lucca)	Bus
02/05	POGGIO ALLA CROCE (Valdarno)	Mezzi propri
16/05	NELLA VALLE DEL ROVIGO	Bus
30/5-2/6	ARGENTARIO E ISOLE ARCIPELAGO TOSCANO	Mezzi propri
13/06	ANELLO DEL MONTE PROCINTO	Bus
27/06	MONTE MORELLO - CROCI DI CALENZANO	Bus
7-11/07	RADUNO NAZIONALE F.I.E. ALL'ABETONE	Mezzi propri
28/8-3/9	DA RIFUGIO A RIFUGIO	Bus
12/09	ANELLO DI ROCCA RICCIARDA (Casentino)	Mezzi propri
26/09	CASCATE DEL DARDAGNA (Appennino Bolognese)	Bus
<b>15-17/10</b>	<b>LUNGO LA FRANCIGENA LAZIALE (Bolsena)</b>	<b>Bus</b>
<b>24/10</b>	<b>A PIEDI NEL CHIANTI</b>	<b>Bus</b>
07/11	SBALLOTTATA	Mezzi propri
21/11	EREMO DELLA SAMBUCA	Bus
05/12	ANELLO DI TRAVALLE (Calenzano)	Mezzi propri
8-12/12	TOUR DELLA SICILIA CON VISITA ALL'ETNA	Aereo e bus
19/12	TREKKING DEL PUNGITOPPO	Mezzi propri