



Informazioni di Maggio 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
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 similare.



**Auguri ai soci
nati in
Maggio**



Ecco un quiz per passare cinque minuti pensando . . .

Cosa manca in questa foto scattata il 1° Aprile 2021 da Stefano Ciani?

La risposta esatta la troverete in fondo al notiziario.

ATTENZIONE

Si ricorda ai soci che è possibile donare il 5x1000 al VALICO inserendo nella propria dichiarazione dei redditi il Codice Fiscale 94034840481. Non ci costerà niente di più ma sarà molto importante per il gruppo visto che non facendo attività non ci sono entrate.

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 alcolica (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.



Gita del 19/04/2015 Alpi Apuane Monte Gabberi
Foto di Marco Nardoni

DOMENICA 2 MAGGIO 2021

POGGIO ALLA CROCE

Referente: Maestrini MEZZI PROPRI

ISCRIZIONI PER TELEFONO O GRUPPO WHATSAPP

ENTRO VENERDI 30/4/21 AL N. 339 80 93 153

**Ritrovo alle ore 08.45 al Tuscany Hall (Lung. Aldo Moro)
per l'autocertificazione COVID 19**

Partenza alle ore 09.00 per il Valdarno

Difficoltà':

PERCORSO A : E / F Dislivello: + 450 - 450 Durata: 5 h. circa

PERCORSO B : E / F Dislivello: + 200 - 200 Durata: 3 h. circa

Con questo percorso ad anello, camminiamo per i monti che furono dei veri campi di battaglia alla fine della II Guerra Mondiale. Il 20 giugno 1944 fu compiuta una strage nazifascista in località Pian d'Albero in cui persero la vita 39 persone ed a perenne memoria vi è stato posto un cippo.

Partiremo da Poggio alla Croce (m.496) avviandoci in direzione della Badia di Montescalari (sent. CAI 00) ma prima di un ponte si scende a sinistra sulla Provinciale attraversando il giardino pubblico e seguendo il sent. CAI 21. Percorso un breve tratto di asfalto, alla fine della curva, si sale verso destra nel bosco di castagni. Più in alto, immersi in una fitta vegetazione, dolci saliscendi ci portano fino ai prati di Pian d'Albero (m.695). Lasciandoci alle spalle i prati si continua lungo il sent. CAI 21; ad un bivio, alla fine di una radura, si prende la stradella che scende a sinistra e si arriva ad un cimitero. Tra querce e scope si prosegue imboccando, a destra, il sent. CAI 23, una carrareccia che costeggia un'oliveta ed entra nel boschetto di querce. Dopo aver guadato un fosso si calpestanto alcuni tratti di selciato di una strada secolare che risale il piano roccioso in cui si trova il Castello di Celle (m.485). Sempre seguendo il sent. CAI 23 attraversiamo un bosco scendendo al borro di Scandelaia, che superiamo su un ponticello in pietra. Dal borro si risale verso la Badia di Montescalari lungo un bosco misto di cerri, lecci e carpini. Il Monastero non è visitabile perché privato; lasciamo la Badia in direzione di Poggio alla Croce (CAI 00) arrivando alla Cappellina dei Boschi (m.679) costruita dove la nostra strada si biforca. Andiamo a sinistra fino alla Fonte ai Trogoli (m.707), una piccola sorgente dove si abbeveravano gli animali al pascolo. Da qui si continua sul sentiero che brevemente sale a sinistra per poi scendere al nostro punto di partenza a Poggio alla Croce.

DESCRIZIONE PERCORSO B:

Il percorso B parte da Poggio alla Croce e per stradelle forestali arriva a Badia Monte Scalari in circa un'ora e mezzo. Il ritorno è per la solita strada.

**DOMENICA 16 MAGGIO 2021
NELLA VALLE DEL ROVIGO**

Referente: Mazzola MEZZI PROPRI

**ISCRIZIONI PER TELEFONO O GRUPPO WHATSAPP
ENTRO GIOVEDÌ 13/5/21 AL N. 339 80 93 153**

**Ritrovo alle ore 07.45 in viale Guidoni
(davanti al vecchio ingresso del mercato ortofrutticolo)
per la compilazione dell'autocertificazione COVID 19
Partenza alle ore 08,00**

Percorso breve “ B “ Difficoltà E / F

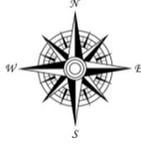
Andata e ritorno Km 6 Dislivello: + 200 - 200 Durata: 3 ore

Il percorso a piedi inizia a Prato all'Albero dalla strada forestale (sbarra) di fronte al parcheggio per arrivare poco dopo alla Capanna Marcone. Da qui prendiamo a destra per sentiero che si inoltra subito nel bosco; in discesa lo seguiamo fino al Molino I Diacci, attraversiamo il torrente e prendiamo a sinistra in salita arrivando così alla bellissima Cascata dell'Abraccio. Seguiamo il sentiero in salita e poco dopo arriviamo al "Rifugio I Diacci", bella struttura ristrutturata con i fondi Europei, ora gestita da una cooperativa. Il nostro itinerario finisce qui, ovvero, il ritorno è lungo lo stesso itinerario dell'andata.

Percorso lungo “A” Difficoltà EE / FF

Andata e ritorno Km 14 Dislivello: + 550 - 550 Durata: 5/6 ore

Seguendo il percorso “B” si arriva al Rifugio I Diacci, si continua il cammino seguendo il sentiero che, in circa quattro chilometri, arriva alla Cascate del Rovigo. Il ritorno è lungo lo stesso itinerario dell'andata.



IL VALICO CURIOSO (LIBERA RASSEGNA DEL... forse non tutti sanno che...)

... il nome **Firenzuola** è un diminutivo che sta a significare “**piccola Firenze**”. Il paese è stato fondato nel 1332 dalla Repubblica Fiorentina a difesa dei suoi confini. Fu costruito un solido e temuto avamposto in quella terra “che il Santerno bagna e dove si parla toscano in terra di Romagna”. Nel ‘600 la città fu abbandonata e distrutta a causa della peste e da un forte e tragico terremoto. Subito ricostruita sulla pianta originale affinché la città fosse “scossa ma non percossa” secondo la leggenda di Suor Diomira Allegri intendendo la Suora, con la sua profezia, che Firenzuola, in caso di nuove scosse di terremoto, non avrebbe mai più dovuto subire gravi e disastrosi danni a cose e persone.

... tradizionalmente viene affermato che sia stata la tribù Ligure dei **Mugelli** ad abitare per primi in questo territorio che prenderà appunto il nome di **Mugello**. Questa fertile e boscosa zona fu poi abitata dagli Etruschi, governata dall’Impero Romano e dal Regno Longobardo. E’ nel periodo del Feudalesimo, per volontà dello stesso Carlo Magno, che fu concessa alla Famiglia degli Ubaldini la “Signoria del gioioso paese del Mugello”.

... il nome del fiume **Santerno** ha una sua origine latina che gli deriva da “fiumen aeternus” cioè “fiume eterno” e creduto tale, dai Romani, per via della sua continua, incessante, inesauribile portata come se fosse appunto, eterno. Ludovico Ariosto parla del Santernus nell’Orlando Furioso e lo cita come un fiume divino.

A cura di Roberto Zanieri

UNA VITA IN MONTAGNA

Il sacco a pelo precipita giù nel canalone, rotola sulla pietraia, rimbalza tra le rocce, poi si perde nel bosco. Lo sguardo del nostro accompagnatore basta, non deve aggiungere che in montagna bisogna stare molto attenti. Eravamo un gruppo di pianura, un bel gruppo, forse un po' indisciplinati, ma eravamo giovani ed entusiasti. Stavamo partecipando ad una gita di quattro giorni in montagna ed eravamo quasi tutti inesperti. Lo zaino troppo carico, cioccolate a sfare, libri, carte da gioco, almeno tre calze di ricambio ma tutti avevamo dimenticato la torcia, a quell'età non si può non dimenticare qualcosa. La salita che non finiva mai, il caldo giù in valle, il vento forte in cresta, le gambe stanche, la fame e la sete e ad ogni passo qualcuno che chiedeva, quanto manca? La cima conquistata prima del tramonto; l'emozione, le foto abbracciati, la luna che spuntava e il mare lontano. La notte al bivacco senza sacco a pelo, le risate, chi russa e chi ride di chi russa, la pipì dietro un sasso al buio, la schiena dolorante al risveglio. Eravamo aquilotti dell'alpinismo giovanile della sezione di Sesto Fiorentino; ero già stato in montagna alcune volte, trotterellavo al fianco dei soci più grandi e ascoltavo con interesse i loro discorsi. Sciavo già e arrampicavo pure, ma giusto un po'. Quella gita però ha avuto un fascino tutto nuovo, ho sentito addosso cosa si prova a sentirsi liberi e quanto sia bello condividere quella sensazione. Poi ho scoperto che per esserlo basta uno zaino pesante, una salita ripida, una vetta limpida, il cielo stellato e il sole che sorge. **Degli amici.** Gli anni sono passati veloci. Preso dalla scuola, dagli sport, dai primi approcci amorosi, ho abbandonato per un certo tempo questa magia finché un giorno degli amici mi hanno invitato a riprovare. Mi sono fatto prestare un paio di scarponcini da mio fratello e siamo tornati in montagna. Non ho più smesso. Controllo il meteo, porto dietro un thermos, cioccolata e cerotti. La torcia non la scordo mai e il sacco a pelo è sempre in fondo allo zaino. La sera bevo una birra e segno con un pennarello il sentiero sulla cartina. Arrampico un po' di più, e ho scoperto che è come meditare. Ma più che altro mi piace camminare, per monti e valli e ogni volta che torno, progetto un'altra escursione. Ascolto il mio respiro mentre cammino e sento le mie paure e il mio coraggio, la mia fretta e le mie attese, le insicurezze e l'ambizione. Frequento il gruppo trekking dove vivo, partecipo alle gite, alle cene, ai corsi che organizziamo. So poco della vita in giacca e cravatta di tanti soci che ho incontrato, ma alcuni di loro, che sono trentini, li ho osservati muoversi in montagna. Mi sono appassionato alle loro passioni. Sono alpinisti, scialpinisti, torrentisti e bickes, li ho seguiti, ascoltati, imitati. Con loro ho scoperto le Alpi, i ghiacciai, conquistato i primi 4000 e con tre amici sono arrivato a quota 6200 metri sul Kang Yatze in Ladak (India). Quando posso do una mano nei rifugi; la gente arriva, chiacchiera, mangia, beve e canta: è felice. Per me la montagna è un posto da riconquistare, a fatica, ogni volta per guardare dall'alto quanto è bella la valle e sussurrare un grazie per la mia vita laggiù. Un abbraccio a tutti.

Aldo Gherardini



Il Sentiero E1 in diretta

approfondimento del tratto
tosco-emiliano



30/04/2021

L'EUROPA E IL SENTIERO E1

Ospiti: Domenico Pandolfo Presidente FIE, Angelo Latorre Presidente regionale FIE, Boris MICIC Presidente della European Ramblers Association Armand DUCORNET Vicepresidente della Europeans Ramblers Association

Contenuti: La nascita sentiero E1 - Lo sviluppo del sentiero E1 - L'importanza di far parte dell'ERA

07/05/21

STORIA DEL TRATTO TOSCO-EMILIANO

Ospiti: Roberto Mazzola- Commissario Raduni C.R. Toscana, Tiziano Rugiati, Claudio Loppi
Contenuti: La nascita del sentiero E1 tratto Tosco Emiliano - Lo sviluppo del sentiero E1 tratto Tosco Emiliano - I rapporti con i vari enti locali

28/05/21

RACCONTI DI UN RUNNER

Ospiti: Roberto Mazzola- Commissario Raduni C.R. Toscana, Lorenzo Schia - Roberto Rosi - Commisario ai parchi C.R. Toscana, Gabriele Rossi - commissario ai sentieri C.R. Toscana

18/06/21

STORIA E CULTURA DEL SENTIERO E1

Ospiti: Roberto Mazzola- Commissario Raduni C.R. Toscana, Barbara Gizzi
Contenuti: Il sentiero E1 affrontato nella sua parte storico-culturale

In diretta sul canale YouTube FIE Nazionale e sulle pagine Facebook di FIE Toscana e FIE Nazionale dalle ore 21:15

30 MAGGIO - 2 GIUGNO 2021

ARGENTARIO E LE ISOLE TOSCANE

LA GITA E' RISERVATA AGLI ISCRITTI IN REGOLA CON IL PAGAMENTO DELLA QUOTA ASSOCIATIVA DEL 2021

PER LA PARTECIPAZIONE ALLA GITA E' OBBLIGATORIO PRESENTARE UN CERTIFICATO DI NEGATIVITA' AL COVID 19 EFFETTUATO ENTRO 48 ORE DALLA PARTENZA DA PRESENTARE AL CAPOGITA. TUTTI I DATI SARANNO TRATTATI NEL RISPETTO DELLA PRIVACY.

30 Maggio: ritrovo ore 7,45 **CON AUTO PROPRIA** e partenza ore 8,00 da viale Guidoni (davanti al vecchio ingresso del mercato ortofrutticolo) per il **Puntone di Scarlino**.

Itinerario: Si inizia seguendo il sentiero n. 1 che sale nella macchia mediterranea e raggiunge, in quota, la costa del Golfo di Follonica. Sempre in vista del mare si raggiunge un cippo (a sinistra) che ricorda la presenza di Garibaldi. **Il percorso breve** finisce in discesa sulla Spiaggia di Cala Martina (stesso itinerario per il ritorno - 4 km A/R ore 2 circa). Per la bellissima spiaggia di Cala Martina si prosegue per ulteriori 2 Km (stesso itinerario per il ritorno - 8 Km A/R ore 3/4). Nel tardo pomeriggio sistemazione all'**Hotel Vittoria di Porto Santo Stefano** per la cena e il pernottamento.

31 Maggio: dopo la colazione partenza per il Parco dell'Uccellina, pranzo al sacco durante l'escursione. Attraverso il tracciato nel bosco si raggiunge la bellissima Abbazia di San Rabano (m.320) e la Torre dell'Uccellina. Una volta giunti all'antica Abbazia è possibile raggiungere due spettacolari affacci che offrono la visione dall'alto: il primo verso la spiaggia di Cala di Forno e il promontorio di Talamone a sud e il secondo sulla Pineta Granducale e l'Ombrone a nord (stesso itinerario per il ritorno - 10 Km A/R ore 4/5). Al termine rientro in albergo per la cena ed il pernottamento.

1° Giugno: dopo colazione partenza in nave per l'Isola del Giglio. Si parte da Giglio Porto raggiungendo Giglio Castello (m.370) tramite la vecchia mulattiera con belle viste sul mare. Da Castello si scende a Campese sempre seguendo le antiche vie scavate nel granito. (lunghezza Km 4 circa ore 3/4). Rientro a Giglio Porto in bus di linea. Cena e pernottamento in hotel.

2 Maggio: dopo colazione si lascia l'albergo per Porto Ercole. Partendo dal parcheggio di Cala Galera, si passa accanto a grosse barche all'ormeggio

per la manutenzione e si sale una scala in ferro che giunge, per una stradina, al Forte Santa Caterina. Si prosegue fino ad incontrare Forte Filippo con il suo vasto camminamento che ci permette di aggirare l'intero fortilizio. Dopo la visita esterna si continua lungo un panoramico sentiero che scende alla zona del porto attuale della cittadina. Alla fine del porto una strada in salita ci conduce su un sentiero panoramico che giunge alla Rocca Aldobrandesca. Da qui si scende alla strada costiera, sempre per sentiero, fino a Forte Stella. Dopo il giro completo delle sue mura si ritorna a Porto Ercole. (10 km ore 5 Dislivello -340 +340). Alla fine della camminata si inizia il viaggio di ritorno per Firenze.

Sistemazione all'HOTEL VITTORIA (*) Porto Santo Stefano (GR)**

**La quota è basata sulla partecipazione di minimo 20 paganti
SONO DISPONIBILI SOLAMENTE 25 POSTI**

COSTO EURO 200,00

Supplemento camera singola Euro 70,00

L'ISCRIZIONE AVVERRA' TRAMITE TELEFONATA

AL CELLULARE DEL GRUPPO (339 80 93 153)

INIZIO DALLE ORE 15.00 DI MERCOLEDI 5 MAGGIO 2021

PAGAMENTO IN UNICA SOLUZIONE TRAMITE BONIFICO

BANCARIO AL TOUR OPERATOR "PROMOTURISMO s.r.l."

ENTRO SABATO 15 MAGGIO 2021

La quota comprende:

- 3 mezze pensioni in camera doppia (pernottamento, colazione e cena);
- parcheggio auto gratuito davanti all'hotel;
- connessione Wi-Fi in camera e nelle zone comuni;
- TV a schermo piatto con canali digitali;
- uso sdaiolo, ombrellone e lettino nella piscina all'aperto;
- assicurazione medico - bagaglio.

La quota non comprende:

Tutti i pranzi, la tassa di soggiorno da pagare all'hotel (euro 1,50 a notte), il biglietto di ingresso per il Parco dell'Uccellina, il biglietto A/R per l'Isola del Giglio, il biglietto del bus da Campese a Giglio Porto, gli extra in genere e comunque tutto quanto non espressamente riportato nella precedente voce "la quota comprende".

Gita organizzata con la collaborazione tecnica Promoturismo s.r.l.

La commissione cultura comunica la ripresa dell'attività dell'83° Maggio Musicale Fiorentino e propone un'opera in Maggio e una in Giugno.

O P E R E

Giovedì 6 Maggio 2021 ora 19,00

ADRIANA LECOUVREUR di Francesco Cilea

Giovedì 10 Giugno 2021 ore 20,00

LA FORZA DEL DESTINO di Giuseppe Verdi

I posti sono disponibili in platea.

Per informazioni contattare:

Carlo Bellandi (carlo.bellandi@alice.it)

Matteo Sansone (matteo.sansone48@gmail.com)

La risposta al quiz della foto scattata il 1° Aprile 2021 è:
il BUS perché il nostro gruppo, quando parte per gite di più giorni,
organizza la partenza e il ritorno a Firenze in Viale Guidoni davanti
al vecchio ingresso del mercato ortofrutticolo.

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	MONTE FORATO INSIEME AL GRUPPO ECO 88	Bus
27/06	DA MONTE MORELLO ALLE 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
9-10/10	LUNGO LA FRANCIGENA LAZIALE (Bolsena)	Bus
24/10	A PIEDI NEL CHIANTI	Bus
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