



Informazioni

Marzo 2023



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](https://www.facebook.com/trekkingilvalico)

Auguri ai nati in Marzo



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.

AVVISO IMPORTANTE

Si ricorda ai soci che per partecipare alle attività si deve aver rinnovato la tessera del Valico per l'anno in corso e della FIE che comprende l'assicurazione.

Nel mese di Marzo, ai soci che hanno già rinnovato la tessera, verrà inviato per WhatsApp e per Posta Elettronica il programma completo dell'escursione nel Cilento. Purtroppo il trekking nell'Isola di Minorca (Spagna), in programma quest'anno, non sarà effettuato per gli alti costi del volo aereo.

Per le iscrizioni alla gita nel Cilento, che sarà effettuata nello stesso periodo dal 22 al 27 Aprile 2023, si rimanda alle pagine n. 13 e 14 del notiziario.

DAL 1° MARZO CHI NON AVRA' RINNOVATO SARA' CANCELLATO DAL GRUPPO WHATSAPP E NON RICEVERA' PIU' LE INFORMAZIONI.



ATTENZIONE

Domenica 26 Febbraio 2023 non è stata effettuata la camminata sui "Colli di San Vincenzo". La gita verrà recuperata Domenica 12 MARZO al posto del trekking delle Cascate di Candalla. Il sentiero lungo le cascate è franato e non sarà possibile farlo fino a quando non sarà ripristinato.



I partecipanti alla Ciaspolata della F.I.E. al Casone di Profecchia del
28-29/01/23





Foto inviateci dalla socia Gabriella Capecchi; la pubblichiamo con piacere ma siamo curiosi di conoscere dove si trova questa scultura

DOMENICA 12 MARZO 2023

COLLI DI SAN VINCENZO

Referente: Mazzola Cellulare: 339 8093153

ISCRIZIONI ENTRO GIOVEDÌ 9/3/23

Ritrovo ore 6,45 **Partenza BUS:** ore 7.00 Viale Guidoni
(vecchio ingresso mercato ortofrutticolo)

Percorso A: Difficoltà E/F Dislivello + 434 - 281

Tempo 5/6 ore circa Lunghezza 14 km circa

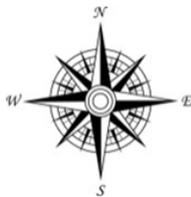
Percorso B: Difficoltà E/F Dislivello + 263 - 153

Tempo 3/4 ore circa Lunghezza 10 km circa

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

Percorso A: Il nostro itinerario parte nelle vicinanze di San Vincenzo, qui imboccheremo il sentiero 401 che seguiremo per gran parte della nostra escursione il quale ci porterà in leggera salita alla frazione di San Carlo (155 mslm). Ci addentriamo subito nel bosco in salita per un sentiero ottimamente segnato di rosso e bianco come i sentieri CAI e con numerosi cartelli che non permettono dubbi di sorta. Ci dirigiamo verso la cima del Poggio I Manienti (352 mslm), per una discesa ripida (**consigliato l'uso dei bastoncini**), discendiamo quindi rapidamente nella valle del rio Manienti (215 mslm) fino ad incrociare il sentiero che porta alla Rocca di San Silvestro dove la potremo scorgere, da qui si percorre un sentiero nella macchia del bosco tra corbezzoli frassini e lecci dal quale possiamo vedere dei magnifici paesaggi che ci appaiono sulla costa, nelle giornate limpide si vedono chiaramente diverse isole dell'arcipelago toscano. Costeggiato il podere Poggio ai Santi, in breve ritorniamo a San Carlo, dove ci aspetta il nostro bus.

Percorso B: Fino alla frazione di San Carlo il percorso è uguale a quello A, da qui ci dirigiamo verso il Podere Poggio ai Santi e percorriamo un sentiero nella macchia del bosco tra corbezzoli frassini e lecci dal quale possiamo vedere dei magnifici paesaggi che ci appaiono sulla costa, nelle giornate limpide si vedono chiaramente diverse isole dell'arcipelago toscano fino a raggiungere la località di Terra Rossa dove è presente un area di sosta. Il ritorno a San Carlo dove ci aspetta il nostro bus avviene per il medesimo sentiero dell'andata.



IL VALICO CURIOSO

(LIBERA RASSEGNA DEL ...

... forse non tutti sanno che)

... **San Vincenzo** fu abitato fin dall'antichità, le prime tracce di presenza umana risalgono al periodo paleolitico superiore e arrivano, ininterrotte, fino ad oggi. Nel 1304, per la prima volta, viene citata la Torre di San Vincenzo ma il nome ha un'origine più remota. Agli Etruschi non sfuggì l'importanza strategica e la sua vicinanza a Populonia, all'epoca potentissima lucomonia, lo rese un luogo appetibile sia per la presenza di giacimenti minerali che di estese foreste. Fra il IX e il V secolo a.C. San Vincenzo divenne così una zona industriale e di commercio legata all'attività estrattiva. Con la conquista della zona da parte dei Romani arrivò la Via Aurelia e fu costruito un piccolo villaggio e un approdo. In seguito alle guerre combattute dai Bizantini (550-600) contro i Goti e contro i Longobardi la Tuscia costiera fu segnata da sanguinosi scontri. I Longobardi, per controllare la zona costiera, aderirono alle Regole di San Benedetto e Re Liutprando inviò sul territorio San Wilfrido, considerato il capostipite dei Della Gherardesca. Nel VIII secolo fece costruire una vasta rete di costruzioni difensive fra cui la Rocca di Biserno. Inghiramo, un valente condottiero erede della nobile famiglia, fu nominato dalla Repubblica di Firenze Capitano della Taglia Guelfa. A causa di questa alleanza la Repubblica di Pisa, di parte ghibellina, distrusse il castello e ne disperse gli abitanti. Il 17 agosto 1505 la Torre di San Vincenzo fu teatro di una cruenta battaglia fra l'esercito di Pisa e quello di Firenze. Vinta la battaglia dalle truppe guelfe il governo fiorentino assegnò al Capitano e ai Magistrati Campigliesi l'incarico di amministrare la fascia costiera che comprendeva il piccolo borgo di San Vincenzo. Fra il XVI e il XVIII secolo il territorio era scarsamente abitato, in tutta la zona fra la Torraccia, Caldana di Venturina e la Torre di San Vincenzo si estendeva un lago paludoso e insalubre. La situazione cambiò dopo la metà del 1700, quando il Granduca Pietro Leopoldo d'Asburgo-Lorena fece bonificare la zona. Ampie porzioni di terreno furono sottratte alle acque e la terra diventò coltivabile. La riforma agraria avviata dalla nobile famiglia degli Alliata, l'arrivo di molte famiglie di pescatori dal Sud Italia e la nascita del turismo, stimolò ulteriormente l'economia e la cultura locale. Nel 1928 gli abitanti erano circa 2000, a cui andavano ad aggiungersi i villeggianti; fra loro vi fu lo scrittore Luigi Pirandello, futuro Premio Nobel per la letteratura nel 1934.

DOMENICA 26 MARZO 2023

LA VENA DEL GESSO (Brisighella)

Referente: Graziana Cellulare: 339 8093153

ISCRIZIONI PER TELEFONO ENTRO GIOVEDÌ 23/3/23

Ritrovo ore 6,45 Partenza BUS: ore 7.00 Viale Guidoni

(vecchio ingresso mercato ortofrutticolo)

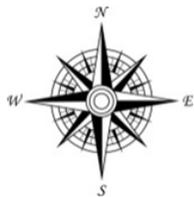
Percorso A: 13 km Diff. E/F Dislivello + 450 - 450 Tempo: 6/7 ore

Percorso B: 10 km Diff. E/F Dislivello + 350 - 350 Tempo: 5 ore circa

Quota di partecipazione: Adulti € 20,00 - Ragazzi € 10,00

L'escursione si snoda lungo la dorsale di cristalli di gesso che taglia le vallate dei fiumi Santerno, Semio e Lamone. Ci troviamo nel Parco Regionale della Vena del Gesso sulle dolci colline fra Imola e Faenza.

Si parte in prossimità della chiesa di Fognano, frazione di Brisighella e su comoda sterrata, costantemente in salita, si incrocia la Ciclovia dei Gessi (sent.505). In questa prima parte dell'escursione bella vista sulla campagna romagnola con vigneti e oliveti. Dopo un breve tratto di ciclovia asfaltata si rientra su sterrato e si continua, sempre sul sentiero 511, ora in discesa, costeggiando il Monte Mauro. Sempre sul 511, alternando tratti asfalto e sterrato, si può godere di bei panorami sui gessi e sui calanchi. Preso il sentiero nel bosco, in salita, si arriva al Rifugio Carnè. Il rifugio comprende il Centro Visite del Parco Regionale della Vena del Gesso Romagnola, l'aula didattica del Museo della Fauna oltre al ristorante e all'ostello. Il panorama sui gessi e sui calanchi di Riolo Terme è davvero bello. Con il "Sentiero dell'Olio" si rientra a Brisighella dove potremo vedere da vicino un "abisso". Quasi alla fine del percorso si incontra il Parco Geologico di Monticino, un'area museale all'aperto, situata in una ex cava di gesso. Qui sono presenti le principali unità rocciose della Romagna occidentale: la formazione marnoso-arenacea, quella gessoso-solfifera, la formazione a colombacci e quella delle argille azzurre. Si arriva a Brisighella dall'alto con bella vista della Rocca, la Torre dell'Orologio e, nel centro storico, il Cammino degli Asini. **L'escursione può essere accorciata dopo la prima parte di salita, all'incrocio con la ciclovia girando a destra e andando direttamente al Rifugio Carnè in breve tempo. Si rientra a Brisighella per stradella e sentiero in discesa.**



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

La **Vena del Gesso Romagnola** spicca tra le eccellenze dell'Appennino settentrionale come unica catena montuosa costituita quasi esclusivamente da gesso. La spettacolare bastionata gessosa con pareti alte, a tratti, oltre un centinaio di metri è da considerare un vero “monumento geologico” che caratterizza, in modo indelebile, il basso Appennino imolese e faentino.

Incastonata tra la più antica Formazione Marnoso-arenacea a sud e la più recente Formazione Argille Azzurre (calanchi) a nord, la Vena del Gesso si estende, per uno sviluppo lineare di circa 25 chilometri tra le Province di Bologna e Ravenna. L'intera superficie degli affioramenti gessosi non supera i dieci chilometri quadrati. Essendo poi il gesso un minerale solubile, la storia è proseguita con il lento lavoro delle acque, che, per centinaia di migliaia di anni, hanno disciolto in profondità le montagne, originando un reticolo sotterraneo di oltre 200 grotte per uno sviluppo complessivo che supera i 40 chilometri, nonché una miriade di forme carsiche di superficie, in particolare doline, di grandissimo interesse naturalistico e paesaggistico. Dal momento dell'emersione di questo contrafforte gessoso, esteso da nord-ovest a sud-est e con i versanti esposti l'uno nettamente a meridione, l'altro a settentrione, le piante e gli animali hanno cominciato a colonizzare questi habitat, dando vita a comunità tipiche delle zone mediterranee, con specie di clima caldo e arido, da un lato, ed a comunità di ambienti montani, con specie amanti di ambienti freschi e umidi, dall'altro. Questa diversità biologica costituisce un altro grande valore della Vena del Gesso. Anche la più recente storia dell'Uomo, frutto dell'antico legame con questo territorio, è ricca di motivi di interesse. Una storia le cui prime testimonianze risalgono all'età protostorica, quando le grotte furono utilizzate come luoghi di sepoltura e di culto. L'uomo ha poi occupato stabilmente la Vena, modificandone il paesaggio e lasciando testimonianze, spesso invadenti e negative, della propria presenza e delle proprie attività. Oggi, l'intera formazione gessosa è posta all'interno del Parco regionale della Vena del Gesso Romagnola e si può quindi considerare adeguatamente protetta; fa clamorosamente eccezione la zona di Monte Tondo, ancora interessata dalle attività estrattive. **(tratto dal sito della Federazione Speleologica Regionale dell'Emilia Romagna)**

10 APRILE 2023

PASQUETTA A ORVIETO CON ECO88

Referente: Mazzola

Cellulare: 339 8093153

INIZIO ISCRIZIONI GIOVEDÌ 16/03/23

Ritrovo ore 6,45 V.le Guidoni (vecchio ingresso mercato ortofrutticolo)

PARTENZA BUS: ore 7.00 Fermata Tuscany Hall ore 7.15

(Minimo 40 partecipanti) Difficoltà': E / F

Quota di partecipazione : adulti e ragazzi € 30,00

La quota comprende: bus, guida per l'intera giornata e gli auricolari. Non sono compresi gli ingressi dei musei (Pozzo della Cava €2,50, Duomo € 5,00 e Pozzo di San Patrizio € 3,50) E IL PRANZO.

A chi si avvicina dall'esterno dà l'impressione di essere tagliata sulla sommità di quell'alta rupe. Emerge, in questo profilo di città arroccata, la grande mole della Cattedrale gotica che domina case, palazzi e chiese. L'antica capitale etrusca, distrutta dai Romani, riemerse più bella di prima per diventare la città dei Papi insieme a Perugia e Viterbo.

Programma: al mattino, nei quartieri medievali, faremo una passeggiata tra chiese e palazzi nella luce dorata del tufo. Da vedere le chiese di San Giovenale, San Giovanni (esterno), Piazza della Repubblica, il Pozzo della Cava (€ 2,50) e la chiesa di Sant'Andrea. Se non si entra al Pozzo della Cava faremo il Palazzo del Popolo (esterno), originale esempio di palazzo civico del '200 incastonato nel tessuto medievale. **Sosta per il pranzo libero.** Nel pomeriggio visita alla Cattedrale (€ 5,00), dedicata all'Assunta. Un capolavoro dell'arte italiana e incontro perfetto di tutte le arti. La facciata merita di essere ammirata per i suoi mosaici e bassorilievi; all'interno si segnalano la Cappella del Corporale con il suo prezioso reliquiario, la vetrata absidale di Giovanni da Bonino e la Cappella di San Brizio, capolavoro pittorico con gli affreschi del Beato Angelico e Luca Signorelli raffiguranti le storie del "Finimondo". La chiesa di San Domenico con il sarcofago marmoreo di Arnolfo di Cambio. Le visite si concludono con la discesa dei gradini del Pozzo di San Patrizio (€ 3,50). Creato dal geniale architetto Antonio da Sangallo per l'approvvigionamento idrico in caso d'assedio: una scala elicoidale composta da 248 gradini intagliati nella roccia. Se ci sarà tempo visita ai ruderi del Tempio Etrusco del Belvedere.

Al termine delle visite ritorno a Firenze.



**8 MARZO 2023
FESTA DELLA DONNA**

Qualcuno ha detto: “che le donne come le rose mettono radici, sono resistenti, sopportano le avversità e nonostante la mancanza di cure rifioriscono baldanzose a ogni primavera”.

La redazione e tutto il Consiglio de' IL VALICO augura una buona festa della donna a tutte le Socie e che la FESTA non sia di un solo giorno, ma per tutto l'anno!



Foto dei partecipanti alla camminata in Mugello del 12 Febbraio da Galliano, Bosco ai Frati e Sant'Agata

22 - 27 APRILE 2023
SAPRI E IL SUO ENTROTERRA

Referente: Mazzola

Cellulare: 339 8093153

Sabato 22/4/23: ritrovo alle **ore 12.40** nel salone delle biglietterie della Stazione di Santa Maria Novella di Firenze e partenza alle **ore 13.14**. Arrivo a Sapri (SA) alle ore 18.21; sistemazione in camera presso l'Hotel Tirreno. A seguire passeggiata sulla ciclabile lungomare e cena presso un ristorante convenzionato di Sapri.

Domenica 23/4/23: da Ciolandra a Scario. Dopo colazione trasferimento in bus a San Giovanni a Piro, località Ciolandra, uno splendido balcone panoramico sul mare, posto a quota 600 metri circa. Questa è una tappa del Sentiero E12 - Sentiero del Mediterraneo. Il percorso è in prevalente discesa, con brevi tratti in saliscendi. Arrivati alla Torre Spinosa si devia a destra per raggiungere l'esclusiva località della Grotta dell'Acqua. Effettuata la sosta sulla sottostante spiaggetta, si risale sul sentiero e si raggiunge Scario (bellissimo borgo costiero) dove troveremo il bus (**pranzo al sacco**).

Difficoltà E Durata 6 ore Distanza km 11circa (a+r) Dislivello -600 circa

Lunedì 24/4/23: L'Affondatore di Vallivona. Dopo colazione trasferimento in bus; l'Affondatore è un imponente fenomeno carsico posto alle falde del Monte Cervati. L'escursione si sviluppa sullo stesso sentiero (a/r), con salite impegnative distribuite lungo il tragitto, il percorso è immerso nei boschi per la sua interezza. Alla fine del trek, per entrare nel pozzo, si utilizza una galleria artificiale lunga 500 metri. Siccome potrebbe esserci acqua che ruscella sul piano di calpestio della galleria, è importante essere equipaggiati con ottimi scarponi alti abbinanti a ghettoni impermeabili o con stivali di gomma per evitare di bagnarsi i piedi, con evidenti difficoltà per l'effettuazione del viaggio di ritorno (**pranzo al sacco**).

Difficoltà E+ Durata 7 ore Distanza km 14 ca (a+r) Dislivelli +600 -600

Martedì 25/4/23: Monte Ceraso. Dopo colazione partenza dall'hotel per il Monte Ceraso. Alto solo 608 metri ma con il grande pregio di rappresentare l'intero panorama vegetativo mediterraneo. La piattaforma carbonatica fornisce il supporto a specie erbacee ed arboree che caratterizzano gli aspri angoli delle scogliere costiere. Il percorso, molto panoramico, si sviluppa su una sorta di otto, con rientro all'hotel lungo la costa (**pranzo al sacco**).

Difficoltà E Durata 6 ore Distanza km 11 circa (a+r) Dislivelli +600 -600

Mercoledì 26/4/23: visita di S. Filippo ed escursione al Rifugio Serenelle. Laurito è uno dei tanti paesini del Cilento che conserva un tesoro d'arte che testimonia la cultura di questa parte meno conosciuta della Campania. Visita alla Cappella Monforte (fine sec. XV) nella chiesa di San Filippo di Agira. Si lascia l'abitato iniziando l'escursione che porta al Rifugio Serenelle posto a quota 910 metri. Il sentiero sale quasi per intero i circa 400 metri di dislivello nella sua parte iniziale, la seconda metà del percorso è caratterizzata da tratti in piano o in comode salite che si effettuano su una stradina sterrata. Arrivati al rifugio si gode della pace che qui si respira. Consumato il **pranzo al sacco** si scende per lo stesso sentiero fino al bus e si ritorna in hotel a Sapri. **Difficoltà E Durata 6 ore Distanza km 9 circa (a+r) Dislivelli +420 -420**

Giovedì 27/4/23: dopo colazione partenza in bus per la **Certosa di Padula**. Visita guidata di uno dei più grandi complessi monumentali del Cilento (**pranzo al sacco**). A seguire ritorno a **Sapri** nel primo pomeriggio in tempo per salire sul treno per Firenze, partenza alle **ore 16.10** con arrivo alle 21.17.

SPESA PREVISTA Euro 510,00:

HOTEL TIRRENO ** per ogni pernottamento e colazione**
Camera doppia € 40,00 a persona - Camera tripla € 30,00 a persona
0,50 euro al giorno per la tassa di soggiorno.

***** Il soggiorno va pagato singolarmente in struttura *****

NON CI SONO CAMERE SINGOLE - MAX 40 PARTECIPANTI

Cene presso un ristorante convenzionato di Sapri a **20,00 euro** a persona da pagare al ristorante singolarmente.

Autobus per i trasferimenti delle escursioni **Euro 50,00**
a persona da pagare al momento dell'acquisto dei biglietti.

Ingresso e visita guidata alla Certosa di Padula **Euro 10,00** a persona

Treno Firenze - Sapri (andata e ritorno) **Euro 150,00** a persona
da pagare al momento dell'iscrizione in sede per contanti.

**L'ISCRIZIONE E' RISERVATA SOLO AI SOCI IN REGOLA CON IL
PAGAMENTO DELLA TESSERA SOCIALE DEL 2023**

**LE ISCRIZIONI SI PRENDONO SOLO IN SEDE DA GIOVEDÌ
2 MARZO E SARANNO VALIDE SOLO QUELLE CHE PAGANO
DIRETTAMENTE LA CAPARRA DI EURO 150,00**

**La Commissione Cultura organizza una visita a Palazzo Pitti
per la mostra a:**

**“ELEONORA DI TOLEDO E L’INVENZIONE DELLA CORTE DEI
MEDICI A FIRENZE”**

MERCOLEDI 22 Marzo 2023

Nei sontuosi spazi del Tesoro dei Granduchi al piano terreno della reggia di Palazzo Pitti è stata organizzata la più grande mostra mai dedicata ad Eleonora di Toledo. Figlia del viceré di Napoli, don Pedro de Toledo, Eleonora era dotata di notevoli capacità organizzative e svolse un ruolo fondamentale nella costruzione della corte medicea, introducendo l’etichetta spagnola a Firenze, rivoluzionando la moda delle élite, contribuendo alla trasformazione del paesaggio toscano. Ambiziosa quanto il marito, con lui lavorerà per raggiungere importanti obiettivi: accrescere la stabilità dello Stato, garantire al primo figlio il trono e al secondo la porpora, innalzare Cosimo alla dignità granducale, traguardo raggiunto solo in seguito alla scomparsa di Eleonora, morta per tubercolosi all’età di soli quarant’anni. La mostra comprende oltre cento opere con rilevanti prestiti internazionali, tra dipinti, disegni, arazzi, abiti, gioielli, pietre preziose che racconteranno la vita, la personalità e l’esteso impatto culturale della duchessa di Firenze. Bellissimi i ritratti di Eleonora e Cosimo di Agnolo Bronzino come pure i quadri di Tiziano e di Francesco Salviati.

COSTO 11,00 EURO

**La quota comprende la guida e l’auricolare,
il biglietto di ingresso alla mostra a Palazzo Pitti è di Euro 16,00 e
non è compreso, ogni partecipante dovrà acquistarlo individualmente.**

INIZIO ISCRIZIONI GIOVEDÌ 9 MARZO: GIULIANA

DALLE ORE 15.00 ALLE ORE 19.00 AL 340 5626908

Ritrovo dei partecipanti davanti alla biglietteria di Palazzo Pitti

alle ore 15.00, ingresso ore 15.15.

Il gruppo sarà composto da 15 soci max

**Cammeo di calcedonio e agata con
Eleonora e Cosimo di Domenico
Compagni (1574)**



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 2023

15/01	BORGHI E COLLINE A BAGNO A RIPOLI	Mezzi propri
28-29/01	CIASPOLATA CON LA F.I.E.	Mezzi propri
12/02	GALLIANO - BOSCO AI FRATI (Mugello)	Bus
26/02	LE CASCADE DI CANDALLA (Annullata)	Bus
12/03	I COLLI DI SAN VINCENZO	Bus
26/03	LA VENA DEL GESSO (Brisighella RA)	Bus
10/04	PASQUETTA A ORVIETO CON ECO88	Bus
16/04	ISOLA PALMARIA (La Spezia)	Bus
22-27/04	SAPRI E IL SUO ENTROTERRA (Cilento SA)	Treno + Bus
07/05	BACCELLATA	Bus
14/05	RADUNO REGIONALE DELLA F.I.E.	Bus
21/05	CHIUSI DELLA VERNA - CAPRESE MICHELANGELO	Bus
2-4/06	GALLERIE DEL PASUBIO CON ECO88 (Vicenza)	Bus
11/06	ANELLO DI PIANOSINATICO (Abetone - Cutigliano)	Bus
18/06	SALVIAMO LE ALPI APUANE CON LA F.I.E.	Bus
23-25/06	TRIESTE	Bus
02/07	FIUMALBO - CUTIGLIANO	Bus
15-22/07	SETTIMANA VERDE CON ECO88	Bus
21-25/08	DA RIFUGIO A RIFUGIO	Treno + Bus
10/09	VAL SERENAIA (Apuane)	Bus
24/09	CRETE SENESI	Bus
08/10	PASSO DELLA SAMBUCA - PALAZZUOLO SU SENIO	Bus
21-22/10	ANELLO DEL MONTE AMIATA	Bus
05/11	ANELLO DI PIAN DE' TERMINI (San Marcello PT)	Bus
19/11	BALLOTTATA	Bus
08-10/12	SALERNO E PAESTUM	Treno + Bus
17/12	TREKKING DEL PUNGITOPPO	Mezzi propri