



affiliato

Informazioni

Luglio e Agosto 2026

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)

IMPORTANTE

Presso la nostra sede il Consigliere Massimo Casoni

GIOVEDI' 16 LUGLIO 2026 ORE 21.00

ci illustrerà il funzionamento del defibrillatore comprato dal Valico con i soldi raccolti in memoria di Roberto.



Tanto per parlare . . .

Qualcuno si chiederà: che cos'è quel “coso volante” sulla cima di un monte? Ebbene, qualche pagina più avanti, potrete vedere la foto scattata al gruppo sulla cima del Monte Croce (Alpi Apuane) a 1314 metri sul livello del mare. E... invidia... invidia... non voglio pensare al bellissimo panorama che i partecipanti hanno avuto la possibilità di vedere, visto che era una giornata fantastica. Ma non fateci l'abitudine perché il “drone” è di proprietà di un socio e non è detto che sia sempre presente. E' stata la prima volta che il gruppo del Valico viene fotografato dall'alto, la tecnologia va avanti! E, per la prima volta, è stato portato dal Capogita il “defibrillatore”, comprato con i soldi raccolti in memoria di Roberto.

Con questo numero si conclude la pubblicazione dei racconti dei soci che hanno partecipato alla lunga camminata lungo la Francigena Sud da Sezze a Roma, in Piazza San Pietro, effettuata nel Settembre 2025.

Con la speranza che questa iniziativa sia stata gradita a tutti e che, magari, si possa ripetere con le prossime camminate di più giorni (da rifugio a rifugio in agosto o la Via degli Dei a settembre), saluto tutte le socie e i soci augurando “buone ferie” e arrivederci a settembre!

Stefano

P.S. a proposito, chi volesse continuare a camminare al mare può dedicarsi a questa nuova disciplina: la “Marcia Aquatica” (vedi foto prima pagina), che è pubblicizzata dalla F.I.E e per la quale esiste un manuale sul sito FIE.

Chi fosse interessato alla pratica può contattarci al numero del Valico.





Sabato 27 Marzo 2026 - il gruppo a San Francesco di Fiesole
Domenica 10/05/2026 - baccellata a Pratolino: il Colosso dell'Appennino





LA FRANCIGENA - Diario di viaggio: “Conclusioni”

Venerdì 26 settembre, dopo 100 chilometri di cammino, siamo arrivati all'appuntamento fatidico: l'ingresso a San Pietro attraverso la Porta Santa. Eravamo tutti molto emozionati alla vista della Basilica di San Pietro, come se la chiesa fosse un premio per tutti i chilometri macinati sotto gli scarponi. Quello che rendeva tutto così emozionante era la certezza che, varcando quella soglia, ciascuno di noi avrebbe trovato risposta ai tanti perché. Un cammino itinerante offre tanti momenti di riflessione nel silenzio della natura che ci avvolge, e, passo dopo passo, si raggiungono le mete, mentre la strada si fa sempre più corta. E così una volta percorsa l'Appia antica, fra i suoi ruderi delle vestigia romane e i palazzi abitati dai possidenti, ci siamo trovati a Roma e subito dopo in Via della Conciliazione.

L'emozione era tanta quando Laura è arrivata con il “foglio di Via” della Conciliazione e il Testimonium, la Croce lignea da portare in silenzio. Francesco faceva da capogruppo, dall'alto del suo metro e novanta centimetri, nella sua bellezza giovane, seguito da tante persone più grandi di lui che recitavano, rispondendo a Massimo, le preghiere, in un assoluto silenzio rotto solo da qualche singhiozzo. Tante persone all'esterno della staccionata che divideva l'ingresso alla Porta Santa dalla piazza adiacente, scattavano le foto a Francesco. Il silenzio surreale della piazza più famosa al mondo era assordante. Piano piano, in un'atmosfera dove si respirava aria di sacralità, siamo arrivati alla soglia di Pietro, abbiamo salito gli scalini che ci separavano dal varco per attraversare la Porta Santa e siamo entrati nella basilica, dal lato dove c'è la pregevole opera di Michelangelo: la Pietà, di rara bellezza e perfezione. Roby era con noi, dentro di noi, al fianco di noi. Tanti pensieri per lui, che aveva voluto questo cammino, tanti pensieri anche per Francesco che aveva preso il posto del padre, accompagnandoci e facendosi carico di noi. Si può essere credenti oppure agnostici, buddisti o atei, ma qualunque sia stato il proprio credo, lì, nel silenzio della Via della Conciliazione eravamo un unico cuore che batteva all'unisono. Entrati in San Pietro, una ragazza spagnola ci è venuta incontro, una giovane volontaria di notevole bellezza, resa ancora più bella nella sua semplicità nell'accoglierci. Ha parlato in inglese con Francesco e preso in consegna il Testimonium, mentre noi eravamo incantati dagli stupendi affreschi, dal baldacchino del Bernini, dalla cattedra di Pietro di Arnolfo di Cambio, sì proprio quell'Arnolfo, primo costruttore di Santa Maria del Fiore, la Cattedrale di Firenze. Un ritorno alle origini dunque!

Poi siamo usciti più emozionati e leggeri, consapevoli della grandezza di certi riti che, a prescindere dalla fede, restano impressi nell'anima. Muniti della nostra credenziale siamo andati nel sottosuolo dove venivano distribuiti gli attestati dell'avvenuto cammino.

Come dei bambini increduli di fronte a tanta meraviglia anche i nostri sguardi erano colmi di stupore, tenevamo questo attestato nella mano, brandendolo come se fosse la cosa più preziosa che avessimo mai avuto. E forse davvero lo era.

Paola Burberi



Venerdì 26/09/2025 - verso Piazza San Pietro con il “Testimonium”
portato da Francesco

Fine agosto 2024, stazione ferroviaria di Torino, stiamo aspettando il treno per Firenze, siamo stanchissimi ma tanto soddisfatti per il bellissimo giro intorno al Monviso da Rifugio a Rifugio. Siamo io e Roberto, ed ecco che il pensiero di Roberto corre avanti, molto avanti, finita un'avventura già pensa alla prossima e Roberto di questo è stato veramente un campione. “Massimo, che dici se il prossimo anno facciamo un Rifugio a Rifugio sulla Via Francigena?” Mi spiazzava letteralmente, come un tirare rigore in cui il portiere va da una parte e il pallone finisce in rete dall'altra, lo guardo senza una risposta, poi mi dice che il 2025 è l'anno del giubileo, e perché non meglio di questa volta per arrivare a Roma, attraversare la porta Santa in San Pietro, come pellegrini dopo aver fatto 100Km a piedi? Era tanto l'entusiasmo, la voglia, la gioia che ho visto nei suoi occhi che quando mi raccontava il suo progetto... Se avessero ritirato il rigore lo avrei parato... Nei mesi a seguire il percorso è stato presentato in consiglio ed abbiamo iniziato a lavorarci sopra... Ecco come è nata l'idea della Francigena... e siamo partiti... Roberto con noi.

Massimo Casoni

L'esperienza del cammino sulla via Francigena è stato pienamente vissuto da tutto il gruppo, ed è stato foriero di forti emozioni. Per questo abbiamo voluto raccontarvi dettagliatamente il nostro diario di viaggio, abbiamo provato a trasmettervi almeno una parte delle sensazioni vissute. Non potevamo ridurre in poche righe il racconto di quei giorni; sintetizzare brevemente una settimana piena di eventi non avrebbe reso giustizia alla bellezza di quei giorni. Ogni singolo istante del cammino ha portato nel nostro bagaglio di vita una ricchezza inimmaginabile. Spero che quanto avete letto in questi mesi vi abbia trasmesso questa sensazione, almeno ci abbiamo provato. Ogni gita che facciamo con Il Valico ci arricchisce di bellezze naturali, di socialità, di emozioni semplici, e il cammino fatto a settembre scorso, oltre a queste sensazioni, ci ha fatto sentire presente Roberto, lui era con noi. Non sono più riuscita a pronunciare la frase che ci diceva sempre, ma mi sembra che per concludere il racconto della Francigena occorre scriverla . . . **"Dove ti porta il Valico!!!"**

P.S.: il 19 luglio sarà un anno dalla sua prematura scomparsa. Stiamo organizzando per quella giornata un evento su a Monte Morello e sarà l'occasione per apporre nella stele del Valico una targa in sua memoria.

Laura Serratore



Domenica 28/09/2025 - Tutti insieme in piazza Navona prima di prendere il treno per Firenze . . . tranne Costanza de Roma!

DOMENICA 5 LUGLIO 2026

LIBRO APERTO (Abetone)

Referente: Massimo Casoni

Cellulare: 339 8093153

**ISCRIZIONI PER WHATSAPP AL CELLULARE DEL VALICO
ENTRO GIOVEDÌ 2/07/26**

**BUS - Ritrovo ore 7.20 al parcheggio di Piazza E. Artom
(ingresso mercato ortofrutticolo a Novoli FI) Partenza ore 7.30**
**La gita sarà effettuata in bus al raggiungimento di almeno
30/35 iscritti altrimenti sarà fatta con mezzi propri.**

Itinerario "A": Difficoltà EE/FF Dislivello + 750 m. - 700 m.

Tempo 4,20 ore circa (soste escluse) Lunghezza 13 km circa

Itinerario "B": Difficoltà E/F Dislivello + 275 m. - 235 m.

Tempo 2,40 ore circa (soste escluse) Lunghezza 7,4 km

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

Percorso B: si parte da Boscolungo, prima dell'Abetone, dove lasceremo il nostro bus. Da qui imbocchiamo la strada asfaltata, poi sterrata, che costeggia il cimitero e prosegue come sentiero CAI 280 fino a Imposti dove, con il sentiero di sinistra, si arriva alla Verginetta (mt.1492) e alla Casetta di Lapo a 1500 metri di quota. Qui faremo una sosta (possibilità rifornimento acqua e cibo per chi vuole mangiare qualcosa). Il ritorno verrà fatto all'inizio sul sentiero CAI 00, poi si devia quasi subito verso sinistra sul sentiero CAI 11 che ci porterà, attraverso una comoda strada sterrata, fino alle Piramidi dell'Abetone e alla piazza dove ci aspetta il nostro bus.

Percorso A: si segue lo stesso percorso del "B" fino alla Casetta di Lapo. Da qui si prosegue per il sentiero CAI 00, si passa sotto la Cima del Doccione arrivando alla cima Monte Belvedere (mt.1896) per scendere poi alla sella del Libro Aperto e risalire al Monte Rotondo a quota metri 1937. Dopo la sosta in vetta si scende alla sella dove giriamo verso destra sul sentiero CAI 495 che ci ricondurrà alla Casetta di Lapo (mt.1500) dove potremo fare una sosta (punto acqua). Si prosegue la discesa sul sentiero CAI 00, poi si devia quasi subito verso sinistra sul sentiero CAI 11 che ci porterà, attraverso una comoda strada sterrata, fino alle Piramidi dell'Abetone e alla piazza dove ci aspetta il nostro bus.

Sono obbligatori gli scarponi da montagna e raccomandati i bastoncini e il cappello per il sole.



Domenica 24 Maggio 2026 - il gruppo "A" sulla cima del Monte Croce
Sotto: il gruppo "B" durante la sosta a Casa Giogini



Pensieri sul Monte Croce (Apuane)

C'è un forte legame tra me e le Alpi Apuane, ogni volta capaci di creare scene non facili da descrivere a parole. Straordinario panorama per chi arriva e raggiunge le vette. Il Monte Croce fa parte delle Apuane meridionali, si trova nel Comune di Stazzema e la sua vetta raggiunge i 1314 metri sul livello del mare; è chiamato così perché i quattro crinali principali che lo formano s'intersecano formando perpendicolarmente una croce. Splendido questo monte, soprattutto nel mese di maggio perché rinomato per la fioritura delle giunchiglie, infatti è conosciuto come Monte delle Giunchiglie. Rappresentanza quasi unica, dato che proprio nel periodo della primavera i suoi pendii si ammantano di un bianco candido. Tanti credono che il tutto risalga a più di 1000 anni fa, quando l'Italia versava in condizione a dir poco penose. Le discese dei Longobardi, Goti, Visigoti e altri aggressori di ogni genere avevano portato alla distruzione e al saccheggio del nostro paese, solo i centri abitati sulla costa si sentivano un po' più al sicuro perché protetti dalle montagne e soprattutto perché i popoli aggressori non erano dotati di flotte navali. Purtroppo le cose cambiarono e di questa Italia saccheggiata dai predoni di ogni tipo ne approfittarono anche i Saraceni che cominciarono a solcare le acque del Tirreno centrale. Nel 813 la costa antistante l'attuale Viareggio fu presa di mira dai feroci turchi che sferrarono un attacco senza precedenti. Un giovane pastore si era innamorato di una pastorella anche lei abitudinaria dei soliti verdi pascoli e destino volle che si erano promessi di diventare marito e moglie. Il giovane pastore andò malvolentieri a difendere i villaggi, la sua testa e il suo cuore erano tutti per la sua innamorata e proprio durante un terribile scontro in battaglia il giovane fu ucciso a tradimento. Nella disperazione più profonda la povera ragazza corse sulle balze delle montagne sopra il mare dove tante volte aveva passeggiato con il suo promesso sposo. Iniziò a piangere e subito ogni lacrima si trasformava in un fiore profumato. Ma il dolore era grandissimo, insopportabile e la ragazza morì di crepacuore. Si racconta così che in certe notti estive due bellissime fiammelle serpeggianti vengono ad abbracciarsi sulla cima del Monte Croce, quel monte stesso che vide i due pastori amarsi; una di queste fiammelle accorre dal mare strisciando leggerissima sopra la spuma dei flutti, l'altra, che si muove ad incontrarla, proviene dai boschi della montagna e come di solito erano fare i due amanti queste due fiammelle si riuniscono e incominciano a rincorrersi per i pendii del monte fino a che non comincia a spuntare il sole. Chi sale nel mese di maggio sulla cima del Monte Croce potrà vedere i fianchi della montagna ricoperti di meravigliose giunchiglie.

Sono le lacrime versate dalla giovane pastorella che sbocciano ogni primavera in candidi fiori per ricordare per sempre quell'indissolubile storia d'amore finita in malo modo.

Bellissime queste leggende che risalgono a tempi lontanissimi, racconti che vanno mantenuti e narrati perché tali poesie non vengano disperse nell'oblio dei tempi.

Gregorio Andrea Wincza

Auguri ai nati in LUGLIO E AGOSTO



ALCUNE REGOLE DA RISPETTARE

L'iscrizione alla gita deve essere fatta di persona in sede, per telefono o su WhatsApp (MA NON PER EMAIL**) ENTRO IL GIOVEDÌ precedente, se non indicato diversamente.**

L'iscrizione, comunque fatta è possibile solo per i Soci e 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.

DOMENICA 19 LUGLIO 2026

COMMEMORAZIONE AD 1 ANNO SENZA ROBERTO

TRESPIANO - MONTE MORELLO

La partecipazione è libera e aperta a tutti, ognuno potrà raggiungerci ad uno dei luoghi ed orario indicati. Gradita la comunicazione di partecipazione.

- **8.20 Ritrovo al parcheggio di PIAZZA ARTOM —partenza ore 8.30;**
- **9.15 TRESPIANO, al parcheggio del Nuovo Tempio Crematorio Via Bolognese 473 (FI) (per chi non c'è mai stato la strada si trova a sinistra dopo 500 metri dall'ingresso principale del Cimitero di Trespiano, alla fine della discesa).**
- **10.00/10.15 ci sposteremo verso MONTE MORELLO, con la possibilità di 2 diversi percorsi**
- **10.30 CAPPETO verso FONTE DEI SEPPI (1 ora di cammino circa);**
- **11.15 FONTE DEI SEPPI per raggiungere la località TEDESCO MORTO (30 minuti di cammino circa)**
- **12.00 TEDESCO MORTO - COMMEMORAZIONE ed apposizione della targa in MEMORIA DI ROBERTO sulla la stele in acciaio posta dal Valico il 26 Maggio 2019 (in memoria dell'Ispettore Forestale Domenico Mariani) durante le celebrazione del 70° dalla nascita del gruppo;**
- **13.00 PRANZO presso l'Associazione "La Racchetta ODV". Menù: primo, grigliata mista, contorno, dolce e bevande al costo di €20.00**

La partecipazione al pranzo è facoltativa ed è obbligatoria la prenotazione entro MARTEDI' 14/07/26

Percorso per la stele: Disl. + 80 m. - 80 m. Tempo: 30' Lung. 3,6 km

MEZZI PROPRI

Referenti: Antonio—Nicola

Cellulare: 339 8093153

DA MERCOLEDI' 22 A SABATO 25 LUGLIO 2026
QUATTRO GIORNI VERDI A CAMPO IMPERATORE
ISCRIZIONI PER WHATSAPP AL CELLULARE DEL VALICO

Cellulare: 339 8093153 Referenti: Massimo - Nicola

Soggiorno presso l'**Hotel Fiordigigli** (Base Funivia Gran Sasso) Loc. Fonte Cerreto - Assergi (AQ) a quota 1200 metri.

La gita viene fatta con il BUS che ci accompagnerà per tutti i quattro giorni.

L'albergo si trova vicino alla fermata dei bus di linea con partenze ogni ora per l'Aquila (Capitale della Cultura 2026). Durata del percorso 50 minuti.

Mercoledì 22/07/26: ritrovo a Scandicci (parcheggio Villa Costanza) alle ore 6.45; partenza in BUS alle ore 7.00 arrivo previsto ore 12 (compresa sosta) presso **Santuario Madonna di Appari** dove potremo visitare il piccolo santuario. **Pranzo al sacco** presso il fresco ed ombroso fiume che lo costeggia. Dopo la sosta in albergo si prosegue con l'autobus per l'altipiano di Campo Imperatore dove ci fermeremo (se non farà' troppo caldo) presso il **canyon Scoppaturo** location di molti film western tra cui "Lo chiamavano Trinità".

Per finire, quando le luci diventeranno più' propizie, andremo a fare le foto in uno dei posti più' iconici dell'altipiano di Campo Imperatore ovvero il laghetto di Pietranzoni sullo sfondo del quale si erge in tutta la sua maestà' il Gran Sasso, il babbo delle montagne abruzzesi (la mamma è' la Maiella).

Rientro in albergo. Cena e pernottamento.

Lunghezza Km 4,6 Durata ore 1,30 cammino + soste Dislivelli +95 - 55

Giovedì 23/07/26: dopo colazione partenza, tutti insieme, in bus per Campo Imperatore da dove partiremo per i percorsi A e B.

Percorso A: dalla stazione a monte della funivia di Campo Imperatore si prende il Sentiero Italia 100D fino al Rifugio Duca degli Abruzzi (mt.2388), da qui tramite il Sentiero Italia 161 si prosegue per il Picco Confalonieri a mt. 2422 (leggera deviazione dal sentiero per salire sulla cima), poi si prosegue per la sella del Monte Aquila. Si inizia, deviando verso destra, il sentiero 104 che ci porterà sulla cima di Monte Aquila (mt.2494). Si ritorna indietro fino al bivio precedente e, girando verso destra si riprende il sentiero 101 che arriva al Rifugio Garibaldi a quota 2231 metri (rifugio chiuso, aperto solo il locale di emergenza). Si continua sul sentiero 101 fino al bivio con il sentiero 102/100D che imbocchiamo girando a sinistra; si prosegue fino alla Portella, poi al Passo del Lupo (mt.2147). Tramite il sentiero 100E ritorniamo alla funivia dove ci aspetta il bus.

Lung. Km 11,1 Durata ore 4,50 cammino + soste Dislivelli +755 - 755

Rientro in hotel in bus e possibile ingresso SPA. Cena e pernottamento.

Percorso B: l'itinerario è lo stesso del percorso "A" fino a raggiungere la cima del Monte Aquila (mt.2494). Si ritorna indietro fino al bivio precedente girando a sinistra sul sentiero 101; lo percorreremo tutto deviando verso sinistra e, dopo la Sella di Monte Aquila, si continua ritornando al punto di partenza dove ci aspetta il bus.

Prima della partenza è possibile una breve visita dello storico albergo dove fu prigioniero Mussolini nel 1943 e la chiesetta della Madonna della Neve.

Rientro in albergo e possibile ingresso alla SPA.

Cena e pernottamento.

I percorsi sono prevalentemente esposti al sole, si raccomanda quindi il cappello, la crema solare e una buona scorta d'acqua. Obbligatori gli scarponcini da montagna e si consigliano i bastoncini.

Lung. Km 6,70 Durata ore 2,25 cammino + soste Dislivelli + 455 - 455

Venerdì 24/07/26: dopo colazione prendiamo tutti insieme il bus tornando sull'altipiano di Campo Imperatore fino al Rifugio di Fonte Vetica da dove partiremo per i percorsi a piedi.

Percorso A: Si parte dal parcheggio presso la stazione a monte della funivia e si arriva tramite un comodo stradello fino a Vado di Corno a mt 1924 dove si ha una bellissima vista sull'altipiano di Campo Imperatore e sul versante teramano compresa la vista sul Gran Sasso. Da qui si prosegue per il sentiero 235, meglio conosciuto come sentiero del Centenario, che proseguiremo fino al Monte Brancastello a mt 2386, passando prima dal pizzo San Gabriele a mt 2214. Il percorso si snoda quasi tutto in cresta con splendide viste su entrambi i versanti. Il rientro verra' fatto dallo stesso percorso. Sono previsti passaggi con minima esposizione.

Lung. Km 12,50 Durata ore 5,30 cammino + soste Dislivelli +620 -620

Difficolta' EEFF

Percorso B Il percorso è lo stesso del percorso A fino a Vado di Corno (ore 0,30): Da qui gireremo a dx per il sentiero 235 del Centenario (come percorso A) che percorreremo per altri 30 minuti ca.

Si rientra dallo stesso percorso. Molto bella la vista da Vado di Corno in entrambi i versanti.

I percorsi sono prevalentemente esposti al sole, si raccomanda quindi il cappello, la crema solare e una buona scorta d'acqua. Obbligatori gli scarponcini da montagna e si consigliano i bastoncini.

Lung. Km 5,50 Durata ore 2,30 cammino + soste Dislivelli +250 -300

Difficolta' EEFF

Sabato 25/07/26: lasceremo le camere entro le ore 8.00 dopo aver fatto colazione per partire con l'autobus ore 8,30.

Ci recheremo con l'autobus in 45 minuti fino al paese di **Fonteavignone** a mt 1200. Il paese gode della vista delle catene montuose del Gran Sasso visitate i giorni precedenti ed è situato sopra il paese di Stiffe famoso per le sue Grotte che visiteremo.

Partiremo quindi tutti insieme per il percorso che collega Fonteavignone alle Grotte che raggiungeremo in 2 ore e 30 minuti. Alla fine del percorso alle 12,30 visiteremo le Grotte di Stiffe.

Le Grotte sono uno spettacolo unico nel suo genere per la presenza costante dell'acqua che, nel corso dei millenni, ha modellato un percorso dove cascate e rapide sfiorano stalattiti e stalagmiti.

Il percorso dura 1 ora La temperatura interna della Grotta è di 9° gradi, è necessario, pertanto, indossare un abbigliamento e calzature adeguate (scarpe chiuse con suola antiscivolo). Il percorso sono 700 mt di andata e di ritorno con 150 gradini a salire e a scendere.

E' un percorso adatto a tutti fatta eccezione per persone che abbiano forti problemi di cuore, respiratori o di deambulazione che non possono entrare. Non sono ammessi animali.

Dopo la visita alle Grotte e' possibile consumare il pranzo al sacco o chi vuole puo' recarsi presso i due ristoranti del paese Trattoria Grotte e Trattoria Chicchirichi.

Percorso unico fino alle Grotte di Stiffe

Lunghezza Km 8,30 Durata ore 2,40 cammino + soste Dislivelli + 115 - 660

Entro le 15,00/15,30 riprenderemo l'autobus direzione Firenze con arrivo previsto ore 19,30/20,00.

Referenti: Nicola Benetello - Massimo Casoni

Le guide si riservano la possibilità di cambiare l'itinerario in base alle condizioni meteorologiche, ulteriori informazioni verranno fornite agli interessati.



La quota comprende:

- viaggio in pulman GT (andata/ritorno) a disposizione tutti i giorni,
- sistemazione in hotel 3 stelle in camere doppie con servizi privati,
- trattamento di mezza pensione (bevande incluse) dal 22/07 al 25/07,
- un ingresso alla SPA dell'hotel.

La quota non comprende:

- tutti i pranzi,
- tutto quanto non indicato alla voce **“la quota comprende”**.



Il Gran Sasso riflesso nel Lago di Pietranzoni

Con piacere ripubblichiamo una pagina tratta da un notiziario di 15 anni fa: **era il Marzo 2015**. In quel periodo la redazione riceveva e pubblicava (senza censurarli) gli articoli da un gruppo “segreto” composto da Socie e Soci che, descrivendo le camminate, mettevano in risalto gli errori di percorso fatti dalla guida o di varie altre mancanze. Naturalmente lo scritto, oltre ad essere costruttivo, era una bonaria presa in giro per il Capogita per quel sentiero sbagliato o per non essersi fermato al bar prima del ritorno verso Firenze.

Caro “Valico” (3)

.... siamo qui sulla spiaggia di Cala Violina spaparanzati al sole come “cozze” e “paguri”: ci stiamo godendo questa bellissima gita al mare. Dopo una settimana di pioggia e neve siamo stati fortunati a trovare una giornata così e con così tanti partecipanti. Si perché, caro Valico, anche noi incalliti scalatori di montagne, quando ci viene proposta la gita annuale al mare d'inverno, non possiamo mancare. Ci siamo ritrovati in non so quanti: chi dice 66, chi 70. Chi lo sa? Non siamo riusciti a contarci. Si sono iscritti tutti: anche quelli un po' malandati, quelli con la sciatica, con l'artrosi cervicale, con la gotta etc. e anche qualche valicante disperso da anni. **Ci ha fatto molto piacere rivederli.** Abbiamo dovuto prendere il bus doppio e, come i ragazzi nelle “gite scolastiche”, tutti volevano stare di sopra!

Il percorso si snodava nella “Bandita di Scarlino” ed era organizzato affinché tutti potessero partecipare.

Il percorso A: per gli “arditi” capitanati da Marco.

Il percorso B: per gli “indecisi” (potevano abbandonare il percorso A al primo bivio) capitanati da Michele.

Ed infine **il percorso C:** per i pigri e quelli in salute precaria capitanati da Stefano, che praticamente hanno fatto una passeggiata sulla costa.

Alla fine i tre gruppi si sono ritrovati a Cala Violina, dove abbiamo mangiato dopo la “faticaccia”. Tutto è andato bene, non abbiamo sbagliato strada, non abbiamo perso nessuno, e stranamente non abbiamo avuto da ridire su niente. I valicanti a fine giornata in pullman hanno dato il meglio di loro stessi con cori e canti liberatori: sembrava di essere a Sanremo.

Perché Sanremo è Sanremo! E il Valico è il Valico! Grazie.....

Gli Anonimi de l' Valico Servaggio

P.S.: il Presidente deve inserire nelle attrezzature indispensabili di un gruppo trekking anche le famose “**pedule infradito**” da spiaggia.

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 2026

11/01	VAL DI PESA	Mezzi propri
25/01	MONTECARLO (Lucca) Rinvitata	Bus
31/1-1/2	“INVERNO INSIEME” CON LA F.I.E.	Mezzi propri
08/02	MONTECARLO (Lucca)	Bus
22 /02	PARCO ARCH. BARATTI E POPULONIA (Livorno)	Bus
08/03	BARGIGLIO (Lucca)	Bus
22/03	PARCO GEOTERMICO DELLE BIANCANE Grosseto)	Bus
28/03	SENTIERI PULITI - RIEMPI IL TUO SACCHETTO	Mezzi propri
06/04	PASQUETTA NEL PADULE DI FUCECCHIO	Mezzi propri
12/04	MONGHIDORO (Bologna)	Bus
25-26/04	MANTOVA, TREKKING IN CITTA’	Bus
10/05	BACCELLATA A PRATOLINO	Mezzi propri
24/05	MONTE CROCE (Apuane)	Bus
30/05-2/06	TURISMO E TREKKING IN CIOCIARIA	Bus
14/06	SALVIAMO LE APUANE CON LA F.I.E.	Bus
21/06	MONTE GENNAIO (Appennino pistoiese)	Bus
05/07	LIBRO APERTO (Abetone)	Bus
19/07	TRESPIANO - MONTE MORELLO	Mezzi propri
22-25/07	QUATTRO GIORNI VERDI A CAMPO IMPERATORE	Bus
25-29/08	DA RIFUGIO A RIFUGIO	Mezzi propri
13/09	LE CAVE DI MICHELANGELO CON IL GEF (Massa)	Bus
21-26/09	LA VIA DEGLI DEI (Bologna - Firenze)	Mezzi pubblici
11/10	LUCCA - PISA	Bus
23-25/10	RADUNO FEDERALE F.I.E. A FOLLONICA	Bus
08/11	VALLE DEL BOZZONE (Siena)	Bus
22/11	BALLOTTATA	Mezzi propri
05-6/12	PADOVA	Bus
20/12	PUNGITOPO	Mezzi propri