

" il VALICO "
1949
FIRENZE

80°
FIE
1946 - 2026

affiliato

Informazioni

SETTEMBRE 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



Auguri ai nati in

SETTEMBRE

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 GIOVEDI 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.

Tanto per parlare . . .

Domenica 19 Luglio 2026 eravamo in tanti a ricordare Roberto (vedi foto), prima al Cimitero di Trespiano, poi a Monte Morello, in località Tedesco Morto, dove è stata scoperta la targa che lo commemora.

Sarà sempre nei nostri cuori!

Questo mese due importanti e belle camminate: la prima il 13 in Apuane con gli amici del GEF, e, a seguire, i sei giorni lungo "La Via degli Dei" da Bologna a Firenze attraversando l'Appennino (21-26/9). Un percorso molto bello ma impegnativo a cui bisogna avvicinarsi con una preparazione adeguata. Nel mese di ottobre, dal 23 al 25, il Comitato Regionale Toscano della FIE ha organizzato, a Follonica (GR), il Raduno Nazionale della FIE, una tre giorni tra l'azzurro del Mar Tirreno e il verde della Maremma. Ogni giorno i partecipanti potranno scegliere fra camminate, visite culturali e nuove proposte come la marcia acquatica. Si svolgerà anche la gara di coppia del Campionato di Marcia di Regolarità Alpina (zona Montieri-Gerfalco). Nel villaggio potremo assaggiare prodotti enogastronomici locali e, la sera del sabato, saranno premiati i vincitori della marcia di coppia e ci sarà la grande festa per gli **80 anni dalla fondazione della F.I.E. - Federazione Italiana Escursionismo.**

Stefano



19 LUGLIO

Ridevamo, scherzavamo felici in quei caldi giorni di luglio.
Ognuno portando il peso del suo zaino dietro le spalle.
Con allegria amavi questa vita con dolcezza contagiavi tutti noi.
Quella sera un'ombra ha oscurato per un attimo i tuoi occhi
e la hai scacciata via da te.
E poi sei volato con un balzo improvviso e ci hai lasciati sgomenti.
Sei volato dove la luce non produce ombra.
E noi uniti nel tuo ricordo sentiamo forte la tua luce.

Marina Maurri

Tutti insieme nel ricordo di Roberto

Domenica 19 Luglio c'erano tutti, ma proprio tutti, e quelli che non sono potuti venire c'erano con il pensiero. La giornata era dedicata al ricordo di Roberto, il nostro caro amico e Presidente, a un anno dalla sua prematura scomparsa. Eravamo un bel gruppetto di circa 60 persone che, con la loro presenza, gli hanno reso omaggio. E' stata una domenica commovente, intensa ma soprattutto **"partecipata".** Il primo appuntamento era alle 9,15 al Cimitero di Trespiano davanti alla lapide dove riposa Roberto. Antonio, Vice Presidente, lo ha ricordato parlando delle sue qualità umane, del suo contributo nel sociale, di come si è sempre impegnato a portare avanti Il Valico con gite interessanti, con le varie iniziative della FIE e anche con tanti momenti di convivialità. Rosanna ha ricordato il suo compleanno festeggiato in agosto insieme a quello di Roberto durante le numerose gite "Da rifugio a rifugio". Ha parlato di una sua dote non comune, quella di smussare gli attriti, i nervosismi che potevano venir fuori in momenti di stanchezza alla fine di una lunga camminata. E'stato ricordato anche da Michele, Ely, Rita, Sveta e Adriano. Ely e Michele hanno ringraziato tutta la famiglia Mazzola e in particolare Roberto per l'amicizia che li ha legati. Sveta e Adriano per la sua convivialità, l'amicizia e la sua disponibilità a dar sempre una mano. Rita Fantungheri ha ricordato quanto Roberto fosse generoso e disponibile: nei tanti cammini fatti assieme Lui metteva nel suo zaino una parte cospicua di cibo di cui Rita non poteva fare a meno per motivi di salute. E io ho ribadito che la presenza di tanti soci del Valico, di altri gruppi iscritti alla FIE e vari amici, in una domenica così afosa, fosse la dimostrazione di quanto Roberto ci ha dato. Il secondo appuntamento era alle 12,00 a Monte Morello

in località “Tedesco Morto” dove nel 2019 Il Valico ha posto una targa in memoria dell’Ispettore della Guardia Forestale **Domenico Mariani** che, dal 1909 al 1931, diresse i lavori di rimboschimento a Monte Morello. Eravamo in tanti, qualcuno salito dalla Fonte dei Seppi e la maggior parte camminando lungo il sentiero CAI n. 6 che giunge da Ceppeto; questa scelta di percorrere un sentiero è stata voluta dal Consiglio sempre nel rispetto e nel ricordo di Roberto che più di ogni altra cosa amava, oltre alla sua famiglia, camminare. La targa in sua memoria che è stata posta sulla stele, è di colore giallo, il suo colore preferito. Paola e Francesco hanno levato il passamontagna giallo di Roberto che la ricopriva e un grande applauso ha interrotto il silenzio tutt’intorno! La Presidente del Comitato Regionale Toscano FIE**,** Cinzia Manetti**,** lo ha ricordato per il suo grande impegno nell’ambito della FIE e i progetti che già stavano programmando per il 2027. Laura Serratore, Presidente del Valico, ne ha parlato con affetto e dell’amicizia che li legava; ha anche ringraziato tutto il Consiglio per la volontà di apporre la targa e per l’organizzazione della giornata. A questo punto i primi due appuntamenti erano stati portati a termine ma … ci aspettava l’ultimo, solo ludico ma non meno importante: “pranzare tutti insieme!” Tornati alla Fonte dei Seppi ci aspettavano i volontari de’ La Racchetta (Antincendi Boschivi Sezione di Sesto Fiorentino) che ci avevano preparato il pranzo. Cosa c’è di meglio, dopo una mattinata così intensa, di ritrovarsi seduti a tavola in compagnia di amici e in mezzo ad un bosco! Un menù perfetto con un buon primo, una grigliata mista di carne, contorno, cocomero, gelato e caffè. Il Valico non si è certo tirato indietro e, come sempre, si è fatto onore **e anche il nostro Roberto lo sapeva bene**!

Caro Roberto con questa giornata ti abbiamo voluto onorare e ricordare ma sappi che, da quando ci hai lasciato, tu sei sempre con noi, in ogni passo che facciamo, in ogni ricordo che condividiamo.

E come aggiungevi all’arrivo su di una cima in montagna o alla fine di ogni gita: “**Ma dove ti porta il Valico!**”

Con tanto affetto e amicizia

Lucia Di Cioccio



Sopra la targa per Roberto, nella pagina successiva:
Domenica 28/09/25 - L'ultimo giorno a Roma durante la Francigena
Domenica 5/07/26 - Camminata verso la cima del Libro Aperto all'Abetone




"il VALICO"
1949
FIRENZE



Mercoledì 23 Luglio 2026: con il Gran Sasso sullo sfondo!
Giovedì 24 Luglio 2026 - Campo Imperatore: sul Monte Aquila (gruppo A)





Martedì 22 Luglio 2026 - Campo Imperatore: “Arrosticini”
Venerdì 25 Luglio 2026 - Prima della visita alla Grotta di Stiffe



GEF FIESOLE **IL VALICO** **NUOVO ECO 88**

ORGANIZZANO PER I SOCI

GIOVEDI' 10 SETTEMBRE 2026

CENA SOTTO LE STELLE

Cena con osservazione delle stelle a Monte Morello

PROGRAMMA:

Ore 19.45 ritrovo presso la Fonte dei Seppi a Monte Morello,
Ore 20.00 cena in collaborazione con **l'Associazione "La Racchetta"**.

MENU:
Un primo, grigliata mista e contorno, dolce, acqua e vino.

A seguire osservazione del cielo con S.A.F. Associazione Astronomica Fiorentina A.P.S. in località "Gli Scollini" a Monte Morello

Contributo di partecipazione alla serata Euro 26,00
Obbligatoria la prenotazione presso il proprio gruppo
ENTRO LUNEDI' 31 AGOSTO 2026

In caso di previsioni sfavorevoli o cielo coperto l'iniziativa non potrà essere effettuata.

In collaborazione con:

La Commissione Cultura organizza la visita al

MUSEO DELL'OSPEDALE DI SANTA MARIA NUOVA

SABATO 17 OTTOBRE 2026 ore 15,00

Il 23 Giugno 1288 Folco Portinari, il padre della Beatrice cantata da Dante Alighieri, dona il terreno sul quale sorgerà l'Ospedale di Santa Maria Nuova; un esempio di assoluta eccellenza all'interno del patrimonio artistico culturale e sanitario italiano. Attraverso i secoli l'Ospedale si arricchisce di numerosissimi lasciti e donazioni di opere d'arte. Ancora oggi conserva oltre 700 opere tra dipinti, affreschi, sculture e arredi di valore, testimonianza del passaggio di alcuni dei più grandi artisti di tutti i tempi. La facciata, su progetto del Buontalenti, fu realizzata dal suo allievo Giulio Parigi a partire dal 1611; nel corso dei secoli è stata oggetto di diversi lavori di restauro e ampliamento ed è stata terminata, come la si può ammirare oggi, solo nel 1960. Le arcate del loggiato sono abbellite da una serie di busti in marmo bianco raffiguranti i granduchi: troneggia sotto il balcone centrale il busto di Ferdinando II de' Medici. La visita del percorso museale comprende i vari ambienti, civili e religiosi come la chiesa di Sant'Egidio con il suo matroneo, la Cappella dell'Allori, il Chiosco delle Medicherie, la Saletta dei Crocifissi e le Stanze degli Avi dove potremo ammirare i tesori artistici e architettonici del più antico ospedale al mondo ancora in attività.

LE ISCRIZIONI INIZIERANNO GIOVEDI 17 SETTEMBRE 2026

Il gruppo sarà formato al massimo da 20 partecipanti

Contributo di partecipazione 10,00 euro

(la quota comprende la guida e l'ingresso)

Ritrovo in Piazza Santa Maria Nuova n. 1 alle ore 14.45

Referente della visita Cristina Vannucchi

Iscrizione tramite cellulare su whatsapp al 339 2731310

DOMENICA 13 SETTEMBRE 2026
COLONNATA - CARRARA (Apuane)
CON GLI AMICI DEL GEF
Referente: Massimo - Nicola Cellulare: 339 8093153

ISCRIZIONI PER WHATSAPP AL CELLULARE DEL VALICO
ENTRO GIOVEDI 10/09/26

BUS da 40 posti quindi al nostro gruppo sono riservati 20 posti
Ritrovo in Piazza E. Artom (ingresso mercato ortofrutticolo a Novoli)
L'orario di partenza sarà comunicata a mezzo WhatsApp

Itinerario: Difficoltà E/F Dislivello + 190 m. - 260 m.
Tempo 4 ore circa (soste escluse) Lunghezza 5 km circa

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

Contributo per la visita guidata all'interno della cava di grotta (durata 1 ora) € 17,00

Arrivati al parcheggio ci dirigeremo verso Colonnata (breve visita del paese) e, continuando il cammino sul Sentiero Aronte, giungeremo alla cava di epoca romana. Con l'ausilio di pannelli esplicativi e di un filmato nel centro visite potremo capire come veniva "cavato" il marmo che ha contribuito a costruire tutti i templi dell'antica Roma. Al termine si ritorna, con lo stesso itinerario di andata, al parcheggio dove si trova il bus. Partenza per la Cava dei Fantiscritti e la cava museo. La sosta pranzo al sacco verrà effettuata ai Ponti di Vara e nei pressi del punto di sosta troveremo un piccolo ristorante (pranzo facoltativo).

Nel primo pomeriggio partenza a piedi verso la Cava dei Fantiscritti e inizio della visita guidata con un pulmino all'interno di una cava in grotta (1 ora circa Euro 15,00 + Euro 2,00 per il permesso di transito del pullman per arrivare alla cava). Al termine della visita breve sosta per un caffè e partenza per Firenze.



IL VALICO CURIOSO

(libera rassegna del . . .

. . . forse non tutti sanno che . . .)

. . . le cave romane di Carrara erano conosciute anticamente come le cave del "**marmor Lunense**" e sono uno straordinario sito archeologico e storico situato nei famosi bacini marmiferi apuani. Il marmo veniva chiamato "di Luni" perché era imbarcato nel porto della vicina colonia romana di Luni e, via mare, raggiungeva Roma. La cava di Fossacava è la principale e più importante testimonianza di epoca romana a Carrara. Si tratta di un grande fronte di taglio alto oltre 22 metri e lungo circa 55 metri, dove sono ancora perfettamente visibili i segni degli antichi scalpelli e dei cunei usati per estrarre i blocchi di marmo destinati a edificare i monumenti della capitale dell'impero. Artisti come Michelangelo, Bernini e Canova hanno scelto il marmo di Carrara per le loro creazioni e la città si è affermata nel mondo come il più importante centro per l'estrazione, la lavorazione e la scultura del marmo (sito UNESCO dal 2017). Le cave si dividono principalmente in cave a cielo erto, a pozzo e cave sotterranee. Per molti secoli il marmo si è estratto a mano con l'aiuto di mazze, cunei di ferro, scalpelli, leve di ferro e buoni muscoli!

. . . **Colonnata** si trova nella cornice naturale delle Alpi Apuane ed è all'interno del comprensorio delle cave di marmo. Le sue origini risalgono al 40 a.C., era un insediamento nato per dare alloggio agli schiavi destinati allo sfruttamento intensivo delle cave; il borgo ha continuato a vivere, fino ad oggi, soprattutto dell'attività estrattiva. Vi venne introdotto, forse dai Longobardi, l'allevamento dei suini, favorito dalla ricca presenza di castagni e, col tempo, si sviluppò in particolare l'attività di trasformazione delle carni acquistate appena macellate, utilizzate come companatico dai cavatori, dando così inizio alla tradizionale produzione del celebre "lardo di Colonnata". Nel 2004 ha ottenuto il riconoscimento europeo come Indicazione Geografica Protetta (IGP), con la produzione vincolata al territorio del Comune di Carrara. Durante la II Guerra Mondiale le Apuane erano un caposaldo cruciale e un rifugio per le formazioni partigiane a ridosso della Linea Gotica. Il 24 Agosto del 1944 i nazifascisti dettero alle fiamme i numerosi borghi a monte di Carrara per snidare la Resistenza e terrorizzare la popolazione civile. Uno di questi piccoli borghi fu Colonnata.

DA LUNEDI' 21 A SABATO 26 SETTEMBRE 2026
LA VIA DEGLI DEI: DA BOLOGNA A FIRENZE

ISCRIZIONI PER WHATSAPP AL CELLULARE DEL VALICO
Referenti: Graziana e Massimo Cellulare: 339 8093153

Bologna con i suoi 40 km di portici è il punto di partenza dell'itinerario, Firenze, patrimonio dell'Unesco, il luogo d'arrivo. In mezzo c'è l'Appennino Tosco-Emiliano, con il suo fascino di luogo ancora da scoprire: la Riserva Naturalistica del Contrafforte Pliocenico, la Flaminia Militare, strada costruita nel 187 a.C. per volontà del console romano Flaminio, il Castello del Trebbio, voluto da Cosimo I de' Medici, il Santuario di Monte Senario, Fiesole, borgo gioiello delle colline fiorentine di fondazione etrusca e Firenze… Tutto questo è la "Via degli Dei", un itinerario non religioso ma che nasce dallo spirito di un gruppo di camminatori bolognesi del CAI che volevano raggiungere Firenze per mangiarsi una bistecca. E'anche un tracciato storico che gli Etruschi e i Romani percorsero per sviluppare i loro traffici; che mercanti e viandanti intrapresero poi durante il Medioevo. Ha avuto momenti tragici come durante la Seconda Guerra Mondiale, in gran parte siamo sulla Linea Gotica, ma è anche un cammino che ha contribuito alla rinascita dei piccoli paesi dell'Appennino che altrimenti avrebbero subito l'abbandono dei loro abitanti per mancanza di lavoro e opportunità.
Oggi la "Via degli Dei" è un trekking dei più conosciuti e frequentati in Italia, i suoi centotrenta chilometri possono essere percorsi in 5 o 6 tappe; è un cammino da non sottovalutare, bisogna partire allenati e preparati, in modo da non trovarsi in difficoltà.



Lunedì 21/09/26: Bologna - Badolo
Partenza dalla Stazione Firenze SMN per **Bologna**: si attraverserà il centro storico e si salirà verso il Colle della Guardia, lungo il portico che conduce alla Basilica di San Luca, uno dei simboli della città. Scenderemo poi verso Casalecchio di Reno al Parco della Chiusa; seguendo le sponde del fiume Reno si proseguirà verso Sasso Marconi giungendo all'Oasi Naturalistica di San Gherardo. Questi luoghi ci accompagneranno gradualmente fuori dall'area urbana. Si attraverseranno i Prati di Mugnano e, dopo la Radura della Commenda, l'arrivo in località **Badolo** segnerà il primo incontro con l'ambiente appenninico, tra boschi e pendii più silenziosi dove alloggeremo per la prima tappa. **(Lunghezza Km 25 circa Dislivelli +905 -532)**

Martedì 22/09/26: Badolo - Madonna dei Fornelli
Si inizierà risalendo verso la Riserva Naturale del Contrafforte Pliocenico: un ambiente unico modellato dal mare preistorico, alle pendici del Monte del Frate. Successivamente si affronterà la salita al Monte Adone, uno dei tratti più iconici della Via degli Dei riconoscibile per le sue forme rocciose e la vista aperta sulla valle. La discesa richiederà attenzione, soprattutto nei tratti dove affiorano antichi fossili marini. Un ultimo tratto di strada ci condurrà al borgo di Brento, poi a Monterumici (uno dei punti nevralgici della Linea Gotica durante la seconda Guerra Mondiale) poi a Monzuno e, dopo Monte Galletto, si arriverà a **Madonna dei Fornelli**, luogo tranquillo dove, a fine tappa, pernotteremo. **(Lunghezza Km 28 circa Dislivelli +1091 -715)**

Mercoledì 23/09/26: Madonna dei Fornelli - Monte di Fo'
Da **Madonna dei Fornelli**, località storicamente legata al cammino e tipico paesino dell'Appennino, a Monte di Fo', sarà una tappa intensa, arricchita dalla presenza dei tratti più significativi della Flaminia Militare, la strada romana del 187 a.C. riportata alla luce negli ultimi decenni. Per grandi faggete si proseguirà per Pian di Balestra e Piana degli Ossi dove si trovano i resti di una fornace del II Sec. a.C.. Si arriverà alla radura delle Banditacce e si giungerà al Poggiaccio, siamo a metà della Via degli Dei. Infine passeremo nei pressi del Cimitero Militare Germanico della Futa arrivando a **Monte di Fo'** dove alloggeremo per la terza tappa. **(Lung. Km 17,2 Disliv. +783 -753)**

Giovedì 24/09/26: Monte di Fò - San Piero a Sieve
Da **Monte di Fo'** si risalirà al Passo della Futa (2 Km circa) poi verso il Monte Gazzaro e, iniziata la ripida discesa (prestare attenzione), si arriverà al Passo dell'Osteria Bruciata. La discesa verso il Mugello offrirà un cambio netto nel paesaggio: boschi luminosi, campi coltivati e borghi antichi che

raccontano la storia di questa valle. Non lontano dal percorso si trova il borgo di Sant'Agata, luogo fuori dal tempo con una pieve millenaria. Si prosegue lungo dolci colline fino a **San Piero a Sieve**, crocevia storico delle vie tra Bologna e Firenze dove alloggeremo per la nostra quarta tappa. **(Lunghezza Km 23 circa Dislivelli +641 -1197)**

Venerdì 25/09/26: San Piero a Sieve - Olmo
La Fortezza Medicea di San Martino e il Castello del Trebbio faranno da sfondo alle prime ore di cammino. Salendo verso le colline fiorentine ci ritroveremo immersi in un paesaggio più aperto, fatto di cipressi e uliveti. Incontreremo la Badia del Bonsolazzo, antica Abbazia benedettina del XII Secolo e il momento più suggestivo della giornata sarà l'arrivo al Convento di Monte Senario posto a 815 metri di altitudine: una balconata naturale che offre una vista ampia sul cammino percorso e sulla vallata sottostante. Da qui una discesa dolce ci porterà all'Olmo dove alloggeremo per la nostra quinta tappa. (**Lunghezza Km 20 circa Dislivelli +750 -430)**

Sabato 26/09/26: Olmo - Firenze
L'ultima tappa alterna tratti nei boschi a magnifici scorci sulle colline fiorentine; andremo in salita verso Poggio Pratone poi sotto di noi troveremo Fiesole, terrazza naturale su Firenze, custode di un'importante area archeologica etrusca che arricchirà il nostro arrivo verso la città. Scenderemo a San Domenico entrando nell'area urbana e svariate vie ci condurranno nel cuore del capoluogo toscano, fino a **Piazza della Signoria,** nostro punto di arrivo della Via degli Dei. **(Lunghezza Km 18,50 circa Dislivelli +250 -645)**

Cosa mettere nello zaino: abbigliamento tecnico leggero e traspirante, vestirsi a strati per adattarsi alle condizioni climatiche. Giacca a vento, mantella anti-pioggia, coprizaino e sacchetto ermetico per tenere gli indumenti asciutti. Infradito e/o ciabatte; da non sottovalutare i calzini, che dovranno essere in materiale tecnico, traspiranti, non indicato il cotone. Borraccia con almeno 2 litri d'acqua al giorno, crema solare, anti-zanzare, cerotti per vesciche, arnica gel. **Ulteriori informazioni verranno fornite agli interessati.**

I pernottamenti, le cene e le colazioni saranno effettuate presso ostelli, B&B, campeggi e appartamenti prenotati dal gruppo. Le sistemazioni sono previste in camere a più letti o in camerate. Le cene e le colazioni saranno effettuate in ristoranti o nei bar dei campeggi. Quanto dovuto verrà versato dai partecipanti al trekking direttamente ai proprietari delle strutture.

RADUNO NAZIONALE F.I.E. 2026 IN TERRA TOSCANA
FOLLONICA (GR) DAL 23 AL 25 OTTOBRE 2026

La manifestazione si svolgerà a Follonica (GR) nel mese di Ottobre e sarà improntata come momento di incontro/raduno di tutte le Associazioni FIE e i marciatori. Durante il Raduno Nazionale delle Associazioni escursionistiche verranno effettuate escursioni accessibili a tutti su percorsi di interesse storico, ambientale e paesaggistico; verranno effettuate delle visite culturali e sarà possibile provare la nuova disciplina FIE della Marcia Acquatica. Verranno anche disputate le gare del 45° Campionato Italiano di Marcia Alpina di Regolarità. Tutte le numerose attività sono aperte agli associati per promuovere lo scambio di esperienze fra escursionisti e marciatori.

PROGRAMMA

VENERDI' 23 OTTOBRE 2026

Arrivo dei partecipanti e sistemazione presso il Villaggio MareSì,
Nel pomeriggio sono previste delle prove della Marcia di regolarità,
Inaugurazione del Raduno Nazionale 2026 e saluti istituzionali,
a seguire passeggiata sul lungomare e rientro al Villaggio per la cena e la serata con intrattenimento.

SABATO 24 OTTOBRE 2026

Due attività escursionistiche:
Parco Naturale Montioni (in gruppi e pranzo al sacco), percorso 12 Km, dislivelli +175 -175 durata ore 6 circa con illustrazioni, soste belvedere e pranzo.

Parco Archeologico Baratti (due gruppi max 100 persone, pranzo al sacco) percorso turistico 10 Km, durata ore 6,30 circa comprese soste e pranzo.

Gara di marcia per coppia del 45° Campionato di Regolarità Alpina,
orario gara 8.00 - 15.30 tempo stimato compreso il Pasta Party.

Lezione di prova di Marcia Acquatica (su prenotazione),
allenamenti al mattino e al pomeriggio (inizio ore 11.00 e ore 14.30).
I partecipanti dovranno essere muniti di scarpe da scoglio o di un vecchio paio di scarpe da ginnastica.

Presso il Villaggio MareSì a partire dalle ore 12.00 del venerdì sarà possibile assaggiare e acquistare prodotti enogastronomici del territorio.

Alle ore 18 è prevista una passeggiata da MareSì verso il centro di Follonica, alle ore 19 Serata SEAWINE FOR F.I.E. presso la Fonderia (complesso siderurgico e testimonianza di archeologia industriale della Maremma).
Durante la serata, dopo i saluti istituzionali e la premiazione dei vincitori della gara di marcia per coppie del Campionato di Marcia di Regolarità Alpina, si festeggerà gli 80 anni dalla fondazione della F.I.E. e ci sarà un intrattenimento danzante. Passeggiata di rientro al villaggio MareSì.

DOMENICA 25 OTTOBRE 2026

Attività escursionistica inclusiva:
Parco della Sterpaia (partenze scaglionate in vari gruppi max 50 persone), Rientro entro le ore 12.00.

Gare di marcia individuale del 45° Campionato di Regolarità Alpina nel Parco Naturale di Montioni, partenza a piedi dal Villaggio, durata stimata gara 8.00 - 12.00.

Lezione di prova di Marcia Acquatica (su prenotazione)
allenamento al mattino (inizio ore 11.00).
I partecipanti dovranno essere muniti di scarpe da scoglio o di un vecchio paio di scarpe da ginnastica.

Presso il Villaggio MareSì a partire dalle ore 12.00 Mercatino di prodotti tipici della Maremma Toscana.

Alle ore 13.00 Pranzo Sociale tutti insieme
durante il pranzo verranno effettuate le premiazioni delle gare individuali e dell'Associazione vincitrice del Campionato di Marcia di Regolarità.
Dopo i saluti e la foto dei partecipanti al Raduno 2026 ci daremo un arrivederci al Raduno Nazionale 2027.

Il soggiorno a MareSi, con trattamento di mezza pensione, inizierà dalle ore 15 di venerdì 23/10 e terminerà alle ore 14 di domenica 25/10. Comprende uso del parcheggio interno, piscina, lido attrezzato, colazione, brunch, tassa di soggiorno.

PER LE ISCRIZIONI AL RADUNO E IL PAGAMENTO
E' NECESSARIO ISCRIVERSI TRAMITE IL SITO F.I.E.
COMPILANDO E INVIANDO IL FOGLIO EXCEL A
Fietoscana@gmail.com

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) Rinviata	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.IE. A FOLLONICA**	**Mezzi propri**
08/11	VALLE DEL BOZZONE (Siena)	Bus
22/11	BALLOTTATA	Mezzi propri
05-6/12	PADOVA	Bus
20/12	PUNGITOPO	Mezzi propri