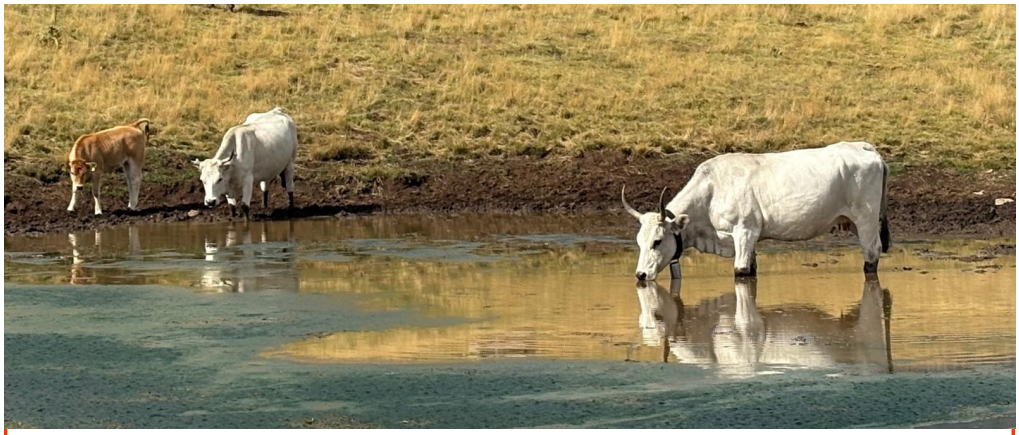


" il VALICO "
1949
FIRENZE

80°
FIE
1946 - 2026

affiliato

Informazioni

OTTOBRE 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

OTTOBRE

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) e 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 . . . di clima!

Nella foto in prima pagina ci sono due vacche che si abbeverano in quel che resta del Lago di Pietranzoni, del quale avevamo inserito una bella foto nel notiziario di Luglio/Agosto e che, solo nel periodo primaverile, con le piogge e il disgelo, riprende il suo stato. Come hanno potuto verificare i partecipanti alla gita a Campo Imperatore, purtroppo, nei mesi estivi il Gran Sasso non ci si rispecchia più perché ormai non è altro che una grande pozza. Anche i soci che hanno partecipato alle camminate da rifugio a rifugio in Valtellina si sono resi conto di quanto si stiano ritirando i ghiacciai alpini (vedi foto sotto relativa al ghiacciaio del Monte Cevedale). Anche a Firenze, questa estate si bolliva, e si continua a far finta di niente! Anzi, si peggiora la situazione, tagliando gli alberi (dice per motivi di sicurezza) sostituendoli con altri molto piccoli. Invece di aumentare le aree verdi si costruiscono parcheggi (vedi quello davanti all'ingresso dell'aeroporto Amerigo Vespucci di Firenze) e, per fortuna, hanno lasciato "la Paloma" di Antonio Bueno soprannominata dai soliti spiritosi "l'uccellino". A proposito di arte: non dimenticate le visite culturali di Sabato 17 Ottobre e 14 Novembre che sono state organizzate dalla Commissione Cultura al Museo dell'Ospedale di Santa Maria Nuova e alla Biblioteca Nazionale Centrale di Firenze**.** **Stefano**





Arpino (Ciociaria) 1/6/26: il gruppo turistico alla porta poligonale e alla torre di Cicerone nell'acropoli di Civitavecchia. Foto di Laura Serratore



Lunedì 1° Giugno 2026: tutto il gruppo in visita a Roccasecca (FR)
22 - 25 Luglio 2026: Campo Imperatore (Abruzzo)



DOMENICA 18 OTTOBRE 2026
LUNGO L'ACQUEDOTTO LUCCHESE
Referente: Massimo Cellulare: 339 8093153

ISCRIZIONI PER WHATSAPP AL CELLULARE DEL VALICO
ENTRO GIOVEDI 15/10/26

MEZZI PROPRI - Ritrovo ORE 7.30 in Piazza E. Artom
(ingresso mercato ortofrutticolo a Novoli) Partenza ORE 7.45

Itinerario A: Difficoltà E/F Dislivello + 350 ca. - 350 ca.
Tempo 6 ore circa (soste escluse) Lunghezza 16 km circa

Itinerario B: Difficoltà E/F Dislivello + 220 ca. - 130 ca.
Tempo 3 ore circa (soste escluse) Lunghezza 8 km circa

L'itinerario permette di fare una passeggiata escursionistica lungo le arcate dell'Acquedotto del Nottolini, un'opera di grande valore artistico e urbanistico realizzata dal regio architetto lucchese Lorenzo Nottolini. La costruzione dell'acquedotto fu voluta dalla Duchessa Maria Luisa di Borbone-Spagna per risolvere il problema idrico di Lucca. Fu realizzato in un periodo di tempo che va dal 1823 al 1851; si compone di 459 arcate in muratura per una lunghezza di 3 chilometri e 250 metri. Attingeva acqua dalle 18 sorgenti del Monte Pisano portandole a Lucca da Guamo.

Itinerario B: l'escursione parte dalla Stazione Ferroviaria di Lucca per poi dirigersi verso il tempietto-cisterna di San Concordio dove qui giungeva, a cavallo di 459 archi, l'acqua sorgiva dal vicino Monte Pisano. In certi tratti, lungo le arcate dell'acquedotto, il paesaggio intorno è talmente silenzioso e intatto da sembrare fuori dal tempo. Saliremo lungo la Serra Vespaiata (costruzione che riuniva le acque del Rio San Quirico e del Rio di Valle) chiamata "**alle parole d'oro**" e attraversando quest'area ci porteremo, inoltrandoci nel bosco, fino alla Gallonzora dove dall'alto potremo godere del bel panorama. L'itinerario quindi ci porterà a Vorno, grazioso paese di fondovalle da sempre legato all'acqua. **A Vorno termina l'itinerario B** .

L'itinerario A prosegue e ritorna a Lucca camminando nuovamente sul percorso dell'andata lungo l'acquedotto del Nottolini.



IL VALICO CURIOSO
(libera rassegna del . . .
. . . forse non tutti sanno che . . .)

. . . il **Tempietto di San Concordio**, questo elegante edificio circolare in stile neoclassico dorico, costruito tra il 1823 e il 1825 era la cisterna finale dell'acquedotto. Qui l'acqua si raccoglieva in una grande vasca doppia di marmo prima di essere spinta, sotto pressione, attraverso tubi metallici sotterranei fino alle fontane del centro città. Dal Tempietto di San Concordio parte il sentiero che costeggia le arcate verso la campagna. Camminare ai piedi delle arcate dell'acquedotto è un'esperienza che non ha paragoni nella Toscana ordinaria. La struttura avanza dritta attraverso la pianura con la logica implacabile di un acquedotto romano e non è un caso, perché il Nottolini si ispirò proprio all'ingegneria antica.

. . . a circa tre chilometri dal Tempietto di San Concordio si trova il luogo più suggestivo di tutto il percorso: **le Parole d'Oro**. Il nome ha un'origine quasi leggendaria: i contadini dell'Ottocento, vedendo scintillare le lettere di ottone di un'iscrizione commemorativa su un piccolo ponticello, le scambiarono per oro vero. Da quel malinteso nacque il nome, oggi il luogo conserva un fascino quasi fiabesco, con il bosco che si stringe intorno al torrente e i riflessi dell'acqua tra le pietre.

. . . il **Tempietto di Guamo** si trova all'inizio dell'acquedotto ed è il serbatoio di captazione dove le acque raccolte dai torrenti del Monte Pisano venivano convogliate e filtrate prima di essere immesse nel doppio canale sopra le arcate. È qui che l'acquedotto "nasce" e la zona circostante, con il Rio San Quirico che scorre tra i boschi è tra le più belle dell'intero percorso.





Venerdì 23 Luglio 2026: foto di Massimo Casoni dentro la Grotta di Stiffe



Mercoledì 26/8/26 - Giro del Confinale in Valtellina: davanti al Rif. V Alpini
Venerdì 28/8/26: davanti al Ghiacciaio dei Forni (foto di Nicola Benetello)



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

La Commissione Cultura propone l'Opera in programma al Maggio Musicale Fiorentino 2026:

ROMANZO CRIMINALE di Nicola Piovani

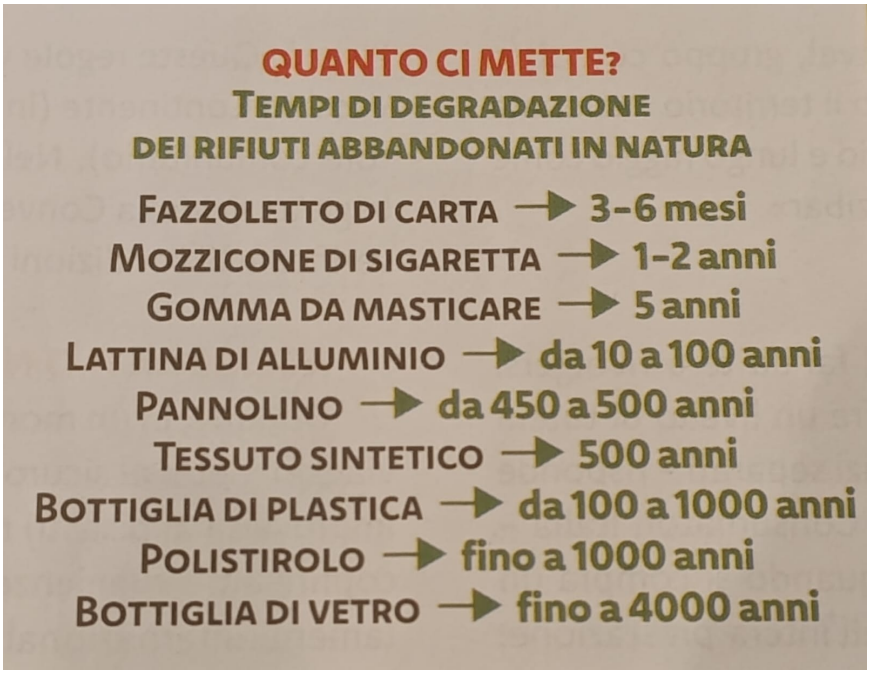
Orchestra e coro del Maggio Musicale Fiorentino
Maestro concertatore e direttore: NICOLA PIOVANI
Maestro del Coro: LORENZO FRATINI
Libretto: GIANCARLO DE CATALDO
Regia: MASSIMO POPOLIZIO

Interpreti:

Patrizia	Vanessa Goikoetxea
Dandi	Antony Ciaramitaro
Scialoia	Matteo Desole
Terribile	Toni Nežić

L'opera è in programma nel Teatro del Maggio Musicale Fiorentino dal 23 al 31 Ottobre 2026 nei seguenti orari:
il 23 e il 28 alle ore 20.00, il 25 alle ore 15.30 e il 31 alle ore 17.00.

Pubblichiamo con piacere questa tabella inviataci dalla socia Rita Rudiferia che ringraziamo.



POLISPORTIVA VALLE DEL MUGNONE E IL VALICO
Organizzano le escursioni guidate sulle nostre colline

Programma Autunno 2026

SABATO 3 OTTOBRE: ANELLO MONTE FANNA E M. MUSCOLI

Itinerario: via Riorbico - Sentiero CAI 6 - Monte Fanna - San Clemente - Monte Muscoli - Sentiero CAI 2 - Via Riorbico
Ore di cammino: 2,30 circa
Ritrovo: ore 9.00 Stazione FF.SS. Pian di Mugnone

SABATO 17 OTTOBRE: MONTESENARIO

Itinerario: Vetta le Croci - Sentiero CAI 00 - Montesenario - Sentiero CAI 00 - Vetta le Croci
Ore di cammino: 2,30/3,00 circa
Ritrovo: ore 9.00 Stazione FF.SS. Pian di Mugnone

SABATO 31 OTTOBRE: ANELLO CALDINE

Itinerario: Stazione di Caldine - la Cipressa - Bargellino - via di Caldine - Stazione di Caldine
Ore di cammino: 2,30 circa
Ritrovo: ore 9.00 **Stazione FF.SS. delle Caldine**

Per info e iscrizioni: **Silvano Torelli 055/5040255 - 335 7459955**
Segreteria PVM 055/541290 - mail: info@pvm.it

La partecipazione è consentita ai soli soci dei Gruppi organizzatori.

La Commissione Cultura organizza una visita alla

BIBLIOTECA NAZIONALE CENTRALE DI FIRENZE

SABATO 14 NOVEMBRE 2026 ore 10.30

La Biblioteca Nazionale Centrale di Firenze nasce nel 1861 dall'unione della Biblioteca Magliabechiana, costituita alla fine del 1600, e della Biblioteca Palatina Lorenese, creata dagli Asburgo Lorena a Palazzo Pitti. Dal 1869 è depositaria di una copia d'obbligo delle opere a stampa pubblicate nel Regno e pertanto la Nazionale fiorentina, come l'omologa romana, assicura tutt'ora la raccolta e la conservazione di tutto quanto viene pubblicato in Italia, qui depositato per obbligo di legge. Originariamente collocata nei locali della Biblioteca Magliabechiana nel complesso degli Uffizi, fu trasferita nella sede attuale negli anni '30 del Novecento; la nuova sede, progettata dall'architetto Cesare Bazzani e realizzata tra il 1911 e il 1935, rappresenta un raro esempio di edilizia bibliotecaria, i cui spazi sono stati appositamente realizzati per la funzione svolta. I numeri che caratterizzano la Biblioteca sono impressionanti, citiamo solo il patrimonio di oltre 8 milioni di volumi a stampa, le oltre 160.000 testate di periodici di cui oltre 15.000 in corso e le scaffalature dei depositi librari che coprono circa 140 Km lineari, con un incremento annuo di un Km e mezzo. La visita comprende l'illustrazione della storia della Biblioteca e dei principali fondi, antichi e moderni, che costituiscono la parte più significativa del suo prezioso patrimonio. Lungo il percorso si potrà accedere a luoghi particolarmente suggestivi, solitamente non aperti al pubblico. Verranno inoltre fornite notizie relative alle modalità di accesso, all'uso dei cataloghi e alla fruizione del materiale. Nel corso della visita verranno illustrati alcuni degli oltre 30.000 preziosi manoscritti custoditi dalla Biblioteca.

LE ISCRIZIONI INIZIERANNO GIOVEDI 22 OTTOBRE 2026

Il gruppo sarà formato al massimo da 25 partecipanti

Contributo di partecipazione 10,00 euro

(la quota comprende la guida e l'ingresso)

Ritrovo in Piazza dei Cavalleggeri n. 1 alle ore 10.15

Referente della visita Cristina Vannucchi

Iscrizione tramite cellulare su whatsapp al 339 2731310

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.
Dalla Segreteria Federale è stata comunicata che nel corso della cena di giorno 24 ottobre del Raduno Nazionale, verranno premiate alcune associazioni che si sono distinte negli ultimi 5 anni, periodo dal 2020 al 2025, tra cui anche la nostra Associazione.

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
Si può partecipare al raduno anche per un solo giorno

SABATO 5 E DOMENICA 6 DICEMBRE 2026

PADOVA E ARQUA' PETRARCA:
TRA STORIA, PIAZZE E MERAVIGLIE

ISCRIZIONI PER WHATSAPP AL CELLULARE DEL VALICO

LE ISCRIZIONI SONO GIA' APERTE

Referente: Laura Cellulare: 339 8093153

PROGRAMMA

Sabato 5 Dicembre: ARQUA' PETRARCA - PADOVA

Ritrovo dei partecipanti AL PARCHEGGIO DI VILLA COSTANZA ALLE ORE 6.30; sistemazione in bus GT e partenza per **ARQUA' PETRARCA**. All'arrivo incontro con la guida, visita alla scoperta di uno dei borghi medievali più suggestivi del Veneto, immerso nei Colli Euganei, legato alla figura di Francesco Petrarca, che visse a lungo in questo luogo. Al termine della visita proseguimento per **PADOVA**. Pranzo libero. Incontro con la guida per iniziare il nostro viaggio alla scoperta del centro storico. Attraverseremo il cuore pulsante della vita cittadina, passeggiando tra le suggestive Piazza delle Erbe e Piazza della Frutta, ammirando dall'esterno l'imponente Palazzo della Ragione, storico simbolo del commercio e della giustizia padovana. Visita della **Basilica del Santo**, uno dei luoghi di culto più venerati al mondo, ricca di storia, fede e opere d'arte straordinarie. Al termine delle visite trasferimento in hotel e sistemazione nelle camere riservate. Trasferimento al ristorante per la cena; al termine rientro in hotel per il pernottamento.

Domenica 6 Dicembre: PADOVA

Dopo la prima colazione incontro con la guida per la visita della **Cappella degli Scrovegni**, una delle meraviglie dell'arte mondiale che racchiude il celebre ciclo di affreschi di Giotto. Segue la visita all'adiacente **Chiesa degli Eremitani**, altro scrigno di tesori artistici. Al termine ci sposteremo verso il

Palazzo del Bo, storico palazzo tuttora sede dell'Università, in passato ha ospitato personaggi illustri che hanno cambiato la storia culturale e scientifica dell'Umanità: Niccolò Copernico, Andrea Vesalio, Galileo Galilei, William Harvey. Visita guidata al: Cortile antico, l'Aula Magna, il leggio di Galileo nella sala dei Quaranta, il Teatro Anatomico. Pranzo libero. Alle ore 17.00 partenza per il rientro a Firenze con arrivo in tarda serata.

NB: gli orari e l'ordine delle visite potranno variare a seconda della disponibilità

La quota comprende:
- viaggio in bus GT,
- 1 pernottamento in hotel 3* in camera doppia standard con servizi privati,
- trattamento di mezza pensione con cena in ristorante esterno,
- bevande ai pasti ¼ di vino e ½ minerale,
- visita guidata ad Arquà Petrarca; a Padova la Basilica del Santo, la Cappella degli Scrovegni, la Chiesa degli Eremitani e il Palazzo Bo,
- ingressi alla Cappella degli Scrovegni, al Museo Eremitani e Palazzo Bo,
- radioguide,
- assicurazione sanitaria, bagaglio e annullamento.

La quota non comprende:
- pranzi e pasti non indicati,
- mance ed extra personali,
- gli ingressi non indicati,
- tassa di soggiorno € 3,50 a notte/a persona da pagare in loco,
- tutto quanto non espressamente indicato alla voce "La quota comprende".

QUOTA CON 35 PARTECIPANTI EURO 248,00

QUOTA CON 40 PARTECIPANTI EURO 238,00

QUOTA CON 45 PARTECIPANTI EURO 228,00

Riduzioni 3° letto: 3.12 anni e adulto su richiesta

SUPPLEMENTO SINGOLA EURO 40,00

ACCONTO AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE EURO 100,00
da versare a Banca Crédit Agricole
Iban: IT69L0623002808000015015379

Agenzia PROMOTURISMO SRL Tel. 0574 42215 interno 2
Riferimento Serena / Giancarlo - booking@promoturismo.it

DOMENICA 22 NOVEMBRE 2026

BALLOTTATA AL CIRCOLO DI PRATOLINO
Referente: Nicola - Marco Cellulare: 339 8093153
ISCRIZIONI PER WHATSAPP AL CELLULARE DEL VALICO
ENTRO E NON OLTRE GIOVEDI 12/11/26
SIETE PREGATI DI COMUNICARE IL LUOGO DI RITROVO

AUTO PROPRIE
Chi desidera partecipare solamente alla BALLOTTATA deve prenotarsi indicando "Solo Ballottata ".
Chi non ha l'auto lo comunichi all'iscrizione, cercheremo di trovargli un passaggio.

Ritrovo e partenza alle ore 09.00 dal parcheggio di Piazza Artom.
Come sempre la camminata sarà di circa tre ore, il percorso verrà comunicato successivamente. E' previsto un solo itinerario.
Al termine ci trasferiremo al Circolo ARCI di Pratolino per la BALLOTTATA 2026, inizio previsto per le ore 13.00

Ritrovo per quanti non fanno la camminata alle ore 13.00 al Circolo ARCI di PRATOLINO in via Fiorentina n. 488 Loc. Pratolino (Vaglia)

Contributo Euro 10,00

Menù: antipasto toscano, tortelli, gelato, bruciate, acqua e vino

Naturalmente, per chi non se lo ricordasse, i dolci sono fatti e portati dai soci



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 IN ALTA VALTELLINA	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