



# Informazioni Febbraio 2025



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](mailto:trekkingilvalico@gmail.com)

[www.ilvalico.it](http://www.ilvalico.it)

- facebook: [trekking il valico](https://www.facebook.com/trekkingilvalico)



# Auguri ai nati

in

# FEBBRAIO

### 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.

## **ORGANIGRAMMA “IL VALICO” 2024 - 2026**

Nell'Assemblea del 21/11/2024 sono stati eletti Consiglieri per il periodo 2024 - 2026 i sottoelencati soci:

**Benetello Nicola, Cantatore Antonio, Casoni Massimo, Cellai Mery, Matteini Marzia, Mazzola Roberto, Nardoni Marco, Sansone Matteo, Saraceni Amedeo, Serratore Laura, Tosto Maria Teresa e Vannucchi Cristina.**

Nella successiva riunione del Consiglio le cariche sociali sono state così suddivise:

<b>Presidente:</b>	<b>ROBERTO MAZZOLA</b>
<b>Vicepresidente:</b>	<b>LAURA SERRATORE</b>
<b>Segreteria:</b>	<b>MARZIA MATTEINI</b>
	<b>CRISTINA VANNUCCHI</b>
	<b>MARIA TERESA TOSTO</b>
<b>Amministrazione:</b>	<b>LAURA SERRATORE</b>
<b>Attrezzature:</b>	<b>AMEDEO SARACENI</b>
	<b>MARCO NARDONI</b>
<b>Relazioni Pubbliche:</b>	<b>ANTONIO CANTATORE</b>
<b>Attività Escursionistica:</b>	<b>ROBERTO MAZZOLA</b>
	<b>MASSIMO CASONI</b>
	<b>MARCO NARDONI</b>
	<b>AMEDEO SARACENI</b>
	<b>NICOLA BENETELLO</b>
	<b>ANTONIO CANTATORE</b>
<b>Attività Culturali e Turistiche:</b>	<b>MERY CELLAI</b>
	<b>MATTEO SANSONE</b>
	<b>MARIA TERESA TOSTO</b>
	<b>ANTONIO CANTATORE</b>
	<b>CRISTINA VANNUCCHI</b>
	<b>AMEDEO SARACENI</b>



Domenica 24 Novembre 2024: Scarperia vista da Sant'Agata (sotto) il Valico "allo specchio" durante la camminata della Ballottata. Foto di Massimo Casoni





Ballottata 2024: nei boschi del Mugello tra Scarperia e Sant'Agata  
Domenica 12 Gennaio 2025: Anello Stazione di Fornello (sotto)  
Foto di Massimo Casoni



# **DOMENICA 9 FEBBRAIO 2025**

## **PARCO DI SAN ROSSORE (Pisa)**

**Referente: Mazzola/Casoni**

**Cellulare: 339 8093153**

**CHIUSURA ISCRIZIONI GIOVEDI 6/02/2025**

**BUS - Ritrovo ore 07.15 al parcheggio di Viale Guidoni  
(vecchio ingresso mercato ortofrutticolo) Partenza ore 7.30**

**Difficoltà E/F Dislivello + 0 m. - 0 m.**

**Tempo 5 ore (soste escluse) Lunghezza 16 km circa**

**Quota di partecipazione: Adulti € 35,00 - Ragazzi € 25,00**

**COSI' COMPOSTA: BUS adulti Euro 20,00 Ragazzi Euro 10,00**

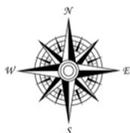
**L'ingresso al Parco costa 20,00 Euro ma il Consiglio ha deciso di partecipare alla spesa per 5,00 Euro a Socio, quindi il biglietto d'ingresso al Parco costerà 15,00 Euro a partecipante.**

**Questo itinerario si svolge all'interno del Parco Regionale di Migliarino, San Rossore, Massaciuccoli e più precisamente nella bellissima Tenuta di San Rossore in un'area molto vicina alla città di Pisa. Questa escursione nella Tenuta di San Rossore ... fino al mare, si sviluppa totalmente su terreno pianeggiante e non presenta difficoltà ma richiede, tuttavia, un minimo di allenamento per la lunghezza del percorso.**

**Itinerario:** dal Centro Visite, situato a pochi metri dall'ingresso principale della Tenuta, in località Cascine Vecchie, accompagnati da una guida del Parco inizieremo la nostra escursione percorrendo alcuni sentieri che non sono accessibili liberamente al pubblico. Durante la nostra escursione non mancherà occasione di avvistare gli animali che popolano quest'area come il daino e il cinghiale. Inoltrandoci sempre di più all'interno del Parco raggiungeremo il mare su di un tratto di costa tra i più belli e selvaggi della Toscana.

**(L'escursione è organizzata in collaborazione con il Centro Visite della Tenuta di San Rossore - Top 5 Viaggi)**

**LA CAMMINATA E' STATA SPOSTATA DALLA DATA INIZIALE  
DEL 26 GENNAIO 2025 A CAUSA DEL MALTEMPO.**



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

... il Parco Naturale di Migliarino, San Rossore e Massaciuccoli, dopo varie vicende ed una lunga elaborazione politica, sociale e culturale (simile ad altre realtà del panorama nazionale), viene istituito dalla Regione Toscana con la legge regionale n. 61 del 13/12/1979.

... visitando il Parco potremo vedere i vari paesaggi che lo costituiscono: spiagge, dune, foreste, paludi, corsi d'acqua e paesaggi agricoli. Quando si cammina nel Parco si deve evitare di portare via oggetti, piante ed animali, ma solo emozioni e nuove conoscenze. Dall'interno al mare troveremo, nel loro ambiente, gli animali che ci vivono. Il più comune e osservabile nel Parco è il **daino**, spesso in piccoli branchi; anche i **cinghiali** sono visibili (ora in sovrannumero) introdotti quando la tenuta era una riserva di caccia. Avvicinandosi alla linea di costa, in direzione di Bocca d'Arno, si incontrano le zone umide più rinomate come le Lame di Fuori, con un'elevata presenza di **avifauna**, soprattutto nel periodo di svernamento e durante la migrazione primaverile (punto privilegiato di sosta per i trampolieri).

... sembrerà strano ma i dromedari hanno abitato nel Parco per tre secoli. Il primo esemplare di questa specie esotica sbarcò a Pisa, accompagnato da uno schiavo, nel 1622, forse inviato in dono dal Bey di Tunisi al Granduca di Toscana Ferdinando II de' Medici, grande appassionato di animali esotici. L'animale si ambientò e quindi il Granduca ne fece arrivare altri dall'Africa. Furono esibiti come simboli del potere dei Medici e dei loro rapporti diplomatici con i popoli nordafricani e mediorientali. Da immaginarsi la faccia delle persone che assistettero al viaggio dal porto di Livorno a Pisa di una mandria di cammelli. I visitatori li chiamavano "Cammelli pendenti", associandoli con la torre di Pisa. Questi animali esotici, in oltre tre secoli di storia, diventarono famosi in tutta Europa: furono cavalcati da principesse, nobili, re e regine. Trovando un clima favorevole e cibo abbondante si riprodussero fino a raggiungere il numero di 196 esemplari nel 1789. L'ultimo dei dromedari morì nel 1976; il suo scheletro è conservato nel Museo di Storia Naturale di Pisa, situato a Calci, all'interno della Certosa.

**La Commissione Cultura organizza due visite  
all' OSSERVATORIO XIMENIANO  
SABATO 15 FEBBRAIO alle ore 10.00 (Completa)  
e SABATO 22 FEBBRAIO alle ore 10.00**

L'Osservatorio Ximeniano è presente a Firenze da più di 250 anni. Ancora oggi attivo come osservatorio meteorologico e sismologico, venne fondato come osservatorio astronomico dal gesuita Leonardo Ximenes nel 1756 e continuato dai Padri Scolopi. Situato in un antico edificio del centro, tra le Cappelle Medicee e la Cupola del Brunelleschi, conserva preziosi strumenti e una ricca biblioteca storico-scientifica, in un affascinante percorso dove la storia della sismologia, della cartografia, dell'astronomia, della meteorologia e della radiotecnica si intrecciano alla storia della città di Firenze e della Toscana. Nel 2018 l'Osservatorio Ximeniano è stato insignito dello speciale riconoscimento della World Meteorological Organization (WMO), agenzia specializzata delle Nazioni Unite dedicata alla cooperazione e al coordinamento internazionale in merito allo stato e al comportamento dell'atmosfera terrestre, alla sua interazione con la terra e gli oceani, al tempo meteorologico, al clima che produce e alla conseguente distribuzione delle risorse idriche.

**Per raggiungere i luoghi di visita si devono salire circa 160 comodi gradini. La visita guidata dura circa 1 ora e 30 minuti.**

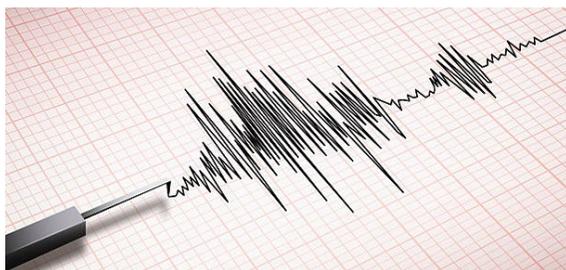
Il gruppo potrà essere composto da un massimo di 30 persone.

Il contributo è di 7,00 euro a persona da pagare all'entrata.

**INIZIO ISCRIZIONI 16 GENNAIO 2025**

Ritrovo davanti all'Osservatorio Ximeniano in Via Borgo San Lorenzo 26  
i fronte alla Basilica di San Lorenzo alle ore 9,45

**Referente della visita Cristina Vannucchi**  
(iscrizione tramite cellulare al 339 2731310 su WhatsApp)



## ATTENZIONE COMUNICAZIONE IMPORTANTE

Si informano i Soci che i musei hanno variato la modalità di prenotazione delle visite dei gruppi che ora prevede il **PAGAMENTO ANTICIPATO**.

In occasione della presentazione del **PROGRAMMA 2025** svoltasi lo scorso 14 DICEMBRE '24 è stata data la possibilità ai Soci presenti di preiscriversi alle visite **all'OSSERVATORIO XIMENIANO del 15/02/2025** e **alla mostra "IMPRESSIONISTI IN NORMANDIA" del 15/03/25** in modo da avere certezza che le iniziative avessero un buon riscontro.

I Soci che si sono prescritti il 14/12/2024 **HANNO DIRITTO DI PRELAZIONE ALLE VISITE SOPRA INDICATE.**

Infine, come già detto, poiché i musei ci chiedono il pagamento anticipato **SIAMO OBBLIGATI ANCHE NOI A CHIEDERE, A CHI SI ISCRIVERA' ALLE VISITE, IL PAGAMENTO ANTICIPATO DELL'INTERA QUOTA DI PARTECIPAZIONE.**

**Il Consiglio**

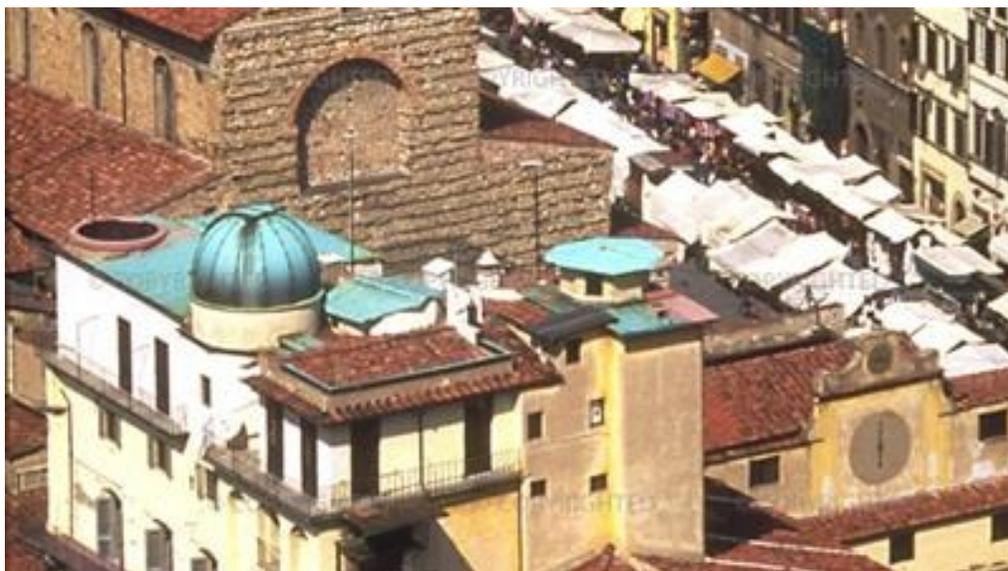


Foto dell'Osservatorio con la cupola contenente il telescopio dello Ximenes.

**DOMENICA 23 FEBBRAIO 2025**  
**SANTUARIO DI SAN LUCA (Bologna)**

Referente: Casoni

Cellulare: 339 8093153

**ISCRIZIONI PER TELEFONO ENTRO GIOVEDÌ 20/02/25**

**BUS - Ritrovo ore 07.45 al parcheggio di Viale Guidoni  
(vecchio ingresso mercato ortofrutticolo) Partenza ore 8.00**

**Itinerario "A": Difficoltà E/F Dislivello + 300 m. - 300 m.  
Tempo 5 ore circa (soste escluse) Lunghezza 15 km circa**

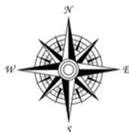
**Itinerario "B": Difficoltà E/F Dislivello + 300 m. - 300 m.  
Tempo 3 ore circa (soste escluse) Lunghezza 8 km circa**

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

**L'itinerario odierno è la parte iniziale della Via degli Dei che inizia da Bologna e raggiunge Firenze dopo aver attraversato l'Appennino. Noi lo percorreremo all'incontrario partendo da Casalecchio di Reno e, dopo aver raggiunto il Santuario della Beata Vergine di San Luca sul Colle della Guardia, scenderemo in città sotto il famoso Portico di San Luca.**

**Itinerario "A":** lasciato il nostro bus a Casalecchio di Reno (mt. 61) si sale al Parco Talon da dove potremo vedere dall'alto la "chiusa", una diga che risale alla metà del XIII secolo e serve, ancora oggi, per incanalare parte delle acque del Reno verso la città di Bologna. Dal parco si continua la salita sul sentiero dei Bregoli che raggiunge i 280 metri del Colle della Guardia. Dal colle potremo godere del meraviglioso panorama a 360° sulla città e sulle colline che la circondano e della bellezza del Santuario Mariano. La discesa dal Colle della Guardia è tutta sotto il porticato, inizialmente si scende su comoda scalinata chiamata la "scalinata delle Orfanelle" e, dopo 3.796 metri, si raggiunge il primo dei 666 archi: l'Arco del Meloncello. Finita la discesa, sempre sotto il porticato, si esce dall'Arco del Bonaccosi, scenografica e monumentale opera barocca dell'architetto Gian Giacomo Monti del 1675. Su asfalto si raggiunge la stazione ferroviaria di Bologna.

**Itinerario "B":** la partenza è da Casalecchio di Reno tutti assieme lungo il sentiero in salita fino al Colle della Guardia. Giunti sulla cima la camminata finisce e inizia il tempo da dedicare al Santuario di San Luca (facoltativo).



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

... la **Via degli Dei**, con i suoi 130 chilometri, inizia a Bologna e raggiunge Firenze dopo aver superato l'Appennino Tosco-Emiliano. Questo percorso è nato dallo spirito goliardico di un gruppo di escursionisti bolognesi del C.A.I. (i Dû pàs e 'na gran magnè, "due passi e un gran pasto" in dialetto bolognese) che volevano raggiungere Firenze attraversando l'Appennino e fortificandosi con la tipica carne fiorentina "la bistecca" come premio finale. Ma la Via degli Dei è anche una via storica, percorsa fin dall'antichità da Etruschi e Romani e utilizzata da mercanti e viaggiatori per tutto il Medioevo. Il nome originario era "via Flaminia minor o militare" costruita nel 187 a.C. dal console Gaio Flaminio tra Bononia (Bologna) e Arretium (Arezzo), la cui esistenza ci è stata tramandata da Tito Livio.

... fin dal 1100 d. C. alcune fonti parlano di un eremo situato sul colle vicino a Bologna nel quale si era stabilito un certo Eutimio eremita che, giunto da Costantinopoli, aveva portato con sé un'immagine della Vergine in stile bizantino antico. Nel 1149 l'eremo passò a due sorelle, Azzolina e Bice ma furono subito raggiunte da altre giovani donne che desideravano vivere in preghiera. Nel 1741 iniziò la costruzione del Santuario con le donazioni dei molti devoti e con il consenso del Comune; il progetto di Carlo Dotti fu completato nel 1757 ed è rimasto tale fino ai giorni nostri. L'edificio è a pianta circolare con brevi bracci a croce greca; ha una sola navata ma l'effetto è grandioso dato che il grande tamburo sorregge una cupola maestosa. I dipinti all'interno sono della Scuola bolognese con opere di artisti come Guido Reni, il quale vi dipinse una meravigliosa Madonna del Rosario (terza cappella di destra), ma anche di altri notevoli pittori locali.

... nel 2021 il **Portico di San Luca**, insieme agli altri innumerevoli portici di Bologna, è stato riconosciuto Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO. Con i suoi 3.796 metri è il più lungo al mondo, le sue 666 arcate terminano sotto al Santuario Mariano. Nella parte finale (quella con gli scalini) ogni 20 arcate si trovano delle Cappelle che conservano gli ex voto lasciati dai pellegrini nei secoli passati.

## **TURISMO E TREKKING IN SARDEGNA MARTEDI 22 - LUNEDI 28 APRILE 2025**

**Questo è un programma di massima, quello definitivo con i percorsi trekking e gli orari di partenza verrà spedito tramite whatsapp.**

### **Martedì 22/04/25: Firenze, Livorno, imbarco per Olbia**

Ritrovo e partenza in bus per Livorno in tempo utile per l'imbarco. Cena libera. Traversata notturna in poltrone riservate. Il bus non viene imbarcato, quindi, **si deve portare il bagaglio in nave.**

### **Mercoledì 23/04/25: Olbia, Parco della Giara, Barumini e Cagliari**

Prima colazione libera e sbarco a Olbia. Partenza del gruppo in bus per il Parco della Giara per la visita guidata. A seguire degustazione di prodotti locali. Trasferimento per la visita guidata del Nuraghe di Barumini e di Casa Zapata. Al termine partenza per Cagliari e sistemazione in camera in hotel. Cena in ristorante convenzionato e pernottamento.

### **Giovedì 24/04/25: Capo Spartivento, Santa Margherita di Pula, Nora**

Colazione in hotel e partenza in bus con guida per Capo Spartivento. Visita del borgo e delle bellezze naturali del luogo. Pranzo libero. A seguire visita di Nora e del suo parco archeologico. Rientro in bus in hotel; cena in ristorante convenzionato e pernottamento in hotel.

### **Venerdì 25/04/25: Sella del Diavolo, Villasimius, Stagni di Morentaugus**

Colazione in hotel e partenza in bus per Villasimius. Visita del borgo e delle sue spiagge. Pranzo libero. Al termine rientro a Cagliari per la visita guidata della città. Rientro in bus in hotel; cena in ristorante convenzionato e pernottamento in hotel.

### **Sabato 26/04/25: Isola di San Pietro**

Colazione in hotel e partenza del gruppo in bus per Portovesme. Incontro con la guida e imbarco per l'isola di San Pietro. Intera giornata visita dell'isola e delle sue bellezze naturali. Nel pomeriggio imbarco in nave per Portovesme e ritorno in bus in hotel a Cagliari. Cena in ristorante convenzionato e pernottamento in hotel.

### **Domenica 27/04/25: Santa Flavia, Olbia, imbarco per Livorno**

Prima colazione in hotel; partenza in bus per la spiaggia di Masua. Trasferimento a piedi per 1,5 Km a Porto Flavia e visita della miniera con guida. Rientro a Masua a piedi. Pranzo libero. Alle ore 15.00 partenza in bus per Olbia in tempo utile per l'imbarco. Cena libera sulla nave. Traversata notturna in poltrone riservate. Il bus non viene imbarcato, quindi, si deve portare il bagaglio in nave.

**Lunedì 28/04/25:      Sbarco a Livorno, Firenze**

Colazione libera in nave, sbarco a Livorno in mattinata. Trasferimento in bus a Firenze.

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 810,00**

(il costo è calcolato su 35 partecipanti)

Supplemento camera singola € **120,00**

Supplemento cabina doppia interna Livorno Olbia A/R € **50,00**

Supplemento cabina singola interna Livorno Olbia A/R € **120,00**

**INIZIO ISCRIZIONI GIOVEDÌ 6 FEBBRAIO 2025**

**CHIUSURA 20 FEBBRAIO 2025**

**ISCRIZIONI PER TELEFONO Cellulare: 339 8093153**

**OPERATIVO NAVE GRIMALDI  
(CIRCA 10 ORE DI NAVIGAZIONE)**

**Livorno-Olbia 22/04 ore 22.30**

**Olbia-Livorno 28/04 ore 22.00**

**La quota comprende:**

trasferimento in bus da Firenze a Livorno A/R, passaggio nave in notturna con poltrone da Livorno a Olbia A/R. Bus in Sardegna per effettuare le visite come da programma. Pernottamento e prima colazione in hotel 3 stelle (zona Quartu Sant'Elena), cene in ristorante convenzionato a 300 metri dall'hotel. **SERVIZI GUIDA:** visita a Cagliari (2 ore). Intera giornata per Pula e Nora, ingresso al parco archeologico di Nora. Intera giornata per l'isola di San Piero. 1/2 giornata per Villasimius. Ingresso + visita al Parco della Giara (2,30 ore) e tagliere degustazione di prodotti locali nella sede del Parco della Giara. Ingresso + visita guidata del Nuraghe di Barumini (1 ora) e di Casa Zapata (1/2 ora). Ingresso + visita della miniera di Porto Flavia (1 ora). Passaggio nave Portovesme - Carloforte - Portoveme. Polizza assicurazione medico, bagaglio e annullamento.

**La quota non comprende:**

cabine e pasti in nave (colazioni e cene). Pranzi, mance ed extra in genere. Accompagnatore professionale. Tassa di soggiorno da pagare in hotel e gli ingressi non menzionati dal programma. Contributo di sbarco € 2,50 a persona. Tutto quanto non indicato alla voce "La quota comprende".

**ORGANIZZAZIONE TECNICA PROMOTURISMO SRL**

N.B. Per motivi organizzativi dovuti a ragioni tecniche/operative, l'ordine delle visite potrebbe subire variazioni

## INFO ... CULTURA

Se non siete mai stati in un cantiere dove viene restaurato un affresco ... questa è l'occasione. Nella Chiesa di Santa Croce è possibile fare una visita guidata, salire sui ponteggi del cantiere di restauro della Cappella Bardi ed essere "A tu per tu con Giotto". Le visite guidate sono gratuite e riservate ai residenti a Firenze e Città Metropolitana, si svolgeranno nei fine settimana e i gruppi saranno composti da massimo cinque partecipanti accompagnati da personale specializzato formato per questa importante e unica occasione. Una visita straordinaria al restauro in corso che offre la possibilità non solo di ammirare i capolavori giotteschi ma anche di osservare e di vivere il restauro "in diretta". Sarà un'esperienza irripetibile dove si potranno ammirare da vicino alcuni dettagli del racconto per immagini che Giotto fa delle Storie di San Francesco attraverso sei episodi che narrano i momenti più significativi della vita del Santo e che decorano le pareti laterali della cappella. L'iniziativa si protrarrà fino a Luglio 2025. La visita avrà la durata di circa un'ora, di cui 40 minuti di visita effettiva, con possibilità di visitare il complesso di Santa Croce. Per prenotare la visita entrare sul sito:

<https://www.santacroceopera.it> poi scegliere "FONDAZIONE CR FIRENZE" - Progetto "A tu per tu con Giotto". Dovrete indossare un casco e scarpe chiuse senza tacco e dovrete lasciare borse o zaini. **Buona visita.**

**La Commissione Cultura presenta l'Opera in programma al Maggio Musicale Fiorentino 2025:**

### **RIGOLETTO di Giuseppe Verdi**

Maestro concertatore e direttore: STEFANO RANZANI

Regia di DAVIDE LIVERMORE

Orchestra e Coro del Maggio Musicale Fiorentino

Maestro del Coro LORENZO FRATINI

Le date dell'Opera sono:

16/02 (ore 17.00) - 18-20/02 (ore 20.00) - 23/02 2025 (ore 15.30)

La consueta presentazione sarà a cura del socio **Matteo Sansone** nella Biblioteca dell'S.M.S. di Rifredi il **13 Febbraio 2025 alle ore 21.00.**

**Per informazioni contattare:**

**Matteo Sansone ([matteo.sansone48@gmail.com](mailto:matteo.sansone48@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.**

# Programma 2025

## Febbraio

- 9 Parco di San Rossore (Pisa)**  
A piedi . . . fino al mare! **Bus**
- 23 Santuario di San Luca**  
Trekking sul Colle della Guardia **Bus**

## Marzo

- 9 Anello di Massaciuccoli**  
Sulle colline di Massarosa **Bus**
- 23 Lajatico**  
Quattro passi in . . . "musica" **Bus**

## Aprile

- 6 Rocchetta Mattei (Grizzana Morandi - BO)**  
Camminata attorno al castello **Bus**
- 21 Pasquetta nel Chianti**  
Lungo i percorsi di Andrea **Bus**
- 22/4 - 28/4 Sardegna**  
Il programma c'è . . . . . **Bus + nave**