



**CLUB ALPINO ITALIANO Sezione Valdarno Superiore
Via Cennano, 105 - 52025 MONTEVARCHI (AR)**

Tel/Fax 055900682 - Mobile 3425316802 - caivald@gmail.com - www.caivaldarnosuperiore.it
Marzo 2014 - Anno 13° - Num. 1 - Notiziario Trimestrale della Sezione Valdarno Superiore del
Club Alpino Italiano

- Autorizz. del Trib. di Arezzo n. 12/2001 - Spedizione in A.P. Tariffe stampe Periodiche -
Articolo 10 DL n.159/2007 conv. L. n. 222/2007 - DC/DCI/125/ SP del 06/02/2002 AREZZO

TARIFFA STAMPE
PERIODICHE
Art. 10 DL n.159/2007
conv. L. n. 222/2007
DC/DCI/125/SP
del 06/02/2002
AREZZO

IL SALUTO DEL NUOVO PRESIDENTE

Non so da che parte iniziare... Ancora devo riprendermi, devo abituarci all'idea che sono io il presidente. Già. Presidente di questa sezione: è un grande onore, ma anche un onere non indifferente; spero di essere all'altezza del compito affidatomi.

In questo momento vorrei ringraziare chi, 27 anni fa, ebbe l'idea di fondare questa sezione e tutti quelli che, negli anni seguenti, l'hanno fatta crescere fino a farla diventare quella che ora è.

È vero, siamo una grande sezione: oltre 500 iscritti, molte attività svolte, tanta partecipazione, fanno sì che ci sia bisogno dell'aiuto di tutti i soci per continuare su questa strada.

Come vi accorgete mi sento imbarazzato, perché non sono abituato a scrivere, ciò nonostante lo faccio perché voglio inviare a tutti il mio più sincero saluto e il mio augurio: speriamo di continuare a camminare insieme ancora per tanti anni, in armonia e amicizia.

*Il presidente
Mario Bindi*



Fiori autunnali delle nostre colline

A fine estate quando già si sente odore di autunno, le nostre colline, soprattutto in zone incolte, si riempiono di numerosi fiori gialli molto fitti e dal gambo lungo. Da noi, lungo la strada "dei Sette Ponti", sono chiamati "tartufi", ma in altre parti d'Italia vengono chiamati "rapa tedesca" o "carciofo di Gerusalemme".

Sono i *topinambùr* (nome scientifico *Helianthus Tuberosus* volgarizzato in Elianto tuberoso), pianta appartenente alla grande famiglia delle *Asteracee*, la stessa dei girasoli. Il nome generico (*Helianthus*) deriva da due parole greche *Helios* 'sole' e *Anthos* 'fiore', in riferimento alla tendenza di alcune piante di questo genere a girare sempre il capolino verso il sole.

Il nome specifico (*tuberosus*) indica una pianta perenne, il cui organo di sopravvivenza è un tubero. Il nome *topinambùr* deriva dal nome di una tribù amerindia.

Il fusto può arrivare a una altezza che può superare bene i due metri; nella stagione avversa non spunta mai dal terreno perché tutti gli anni si secca e poi si rinnova; la parte sotterranea è un rizoma irregolare, nodoso e rotondeggiante. Il tubero è commestibile e viene usato soprattutto nella cucina piemontese nella *bagnacauda* e nella fonduta o cotto al posto delle patate, dalle quali si differenzia perché non contiene amido.

Il tubero contiene Inulina e perciò il topinambùr è impiegato in alcune diete; inoltre è molto ricco di sali minerali, in particolare potassio, magnesio, fosforo e ferro, come pure di selenio e zinco.

La medicina popolare lo vuole efficace per ridurre il colesterolo e stabilizzare la concentrazione di glucosio nel sangue.

È una pianta spontanea originaria del Nord America; in Italia è annoverata fra le "piante dei poveri", quelle piante di cui l'uomo, anche il meno abbiente, può nutrirsi senza spesa, raccogliendole in natura nei prati, nelle siepi e negli incolti.



*Dormi bene, bimbo bello,
Che ti canto uno stornello,
È lo stesso che anni fa
Ho cantato al tuo papà*

*Dormi bene, cresci sano,
Come un frutto sul suo ramo.
Il tuo albero piantai
Una notte dolce assai.*

*Dormi bene, bimbo mio,
Che se è ver che esiste Dio
Lo ringrazio e gli son grato
Per il dono che mi ha dato.*

*Dormi bene, cresci buono,
Che per essere un grand'uomo
L'umiltà è la prima cosa
La ricchezza più preziosa.*

*Dormi bene, bimbo caro,
Che se il vivere mi è amaro
Penso a te qui nella culla
E non mi spaventa nulla.*

*Dormi bene, cresci tanto,
io non ho nessun rimpianto
e la gioventù passata
nei tuoi occhi l'ho fermata.*

*Dormi bene, bimbo amato,
che da quando tu sei nato
la mia vita, sento che,
più non morirà con me.*

*Dormi bene, cresci e ama
Questa vita che ti chiama,
ama il mondo e la sua gente,
senza amore tutto è niente.*

*Dormi bene, bimbo d'oro
E della vita fa tesoro,
ogni giorno è un dono antico
che ti sia sempre gradito.*

*Dormi bene, cresci assai
Che ti porto poi nel CAI
E sarai per tutti quanti
La mia vita che va avanti.*

*Dormi bene, bimbo biondo,
tu sei un angelo sul mondo.
Dormi bene, bimbo bruno,
come te non c'è nessuno.*

Ninna Nanna del CAI

The background of the entire page is a vertical rectangular image of a starry night sky. In the center, there is a bright, glowing core of a galaxy, likely the core of the Milky Way, with a mix of blue and white light. The rest of the sky is dark, filled with numerous small, bright stars of various colors, including white, yellow, and blue. The overall effect is a deep, serene cosmic scene.

*Dormi bene, cresci e vola
Che il tuo nonno si consola
A veder nella tua scia
Qualche cosa che fu mia.*

*Dormi bene, bimbo adorato,
che nel cuore mi hai portato
una vivida fiammella,
come al cielo la sua stella.*

*Dormi bene, cresci forte
Che la notte è già alle porte.
Dolce cucciolo del nonno,
stenti ancora a prender sonno.*

*Dormi bene, bimbo piccino,
nella nebbia di un mattino
che avvolge come un manto
chi ti veglia col suo pianto.*

*Dormi bene, sogna ancora...
...sono lacrime di gioia.*

Dormi bene, Thomas.

***Dedicata a Vannetto. Ed ora anche a Mauro.
E a tutti i nonni del CAI. Quelli che già lo sono... quelli che lo diventeranno.***

Pina Daniele Di Costanzo

Montagne senza confini

Se le Alpi potessero raccontare ciò che hanno visto nell'arco dei secoli, narrerebbero storie fantastiche di uomini comuni che, per conquistarle sia militarmente che sportivamente, hanno dato in genere il meglio di loro stessi.

L'uomo le ha temute, amate, odiate, conquistate, fortificate, studiate e considerate un mezzo di divisione fra popoli e nazioni, un ostacolo che impediva la libera circolazione di uomini e mezzi, ma necessario per la difesa e la sicurezza nazionale.



Oggi il rapporto dell'uomo con le Alpi è sicuramente molto più riflessivo e benevolo, in quanto i confini sono caduti, e l'Europa Unita, pur con tutti i problemi e le questioni attuali, ha portato avanti l'idea di una unione di popoli che hanno nel cuore la voglia di vivere la vita e la montagna nel modo migliore possibile cancellando anacronistiche barriere di filo spinato e muri di cemento armato. Un'idea che permette di percorrere sentieri senza fine, incastonati in una natura che non ha eguali, sicuri di trovare sul proprio cammino strutture adatte ad accoglierli e non più le "rupi murate" attive o bunker che dir si voglia. Itinerari in cui, oltre alle motivazioni ambientali vi si trova un profondo significato culturale e storico come un lento, lunghissimo tuffo in un passato lontano e recente carico di memorie che fa riflettere e meditare. A pensar bene, ce ne è voluto del tempo prima di arrivare alle condizioni attuali!

L'escursionista che percorre i sentieri delle Alpi Occidentali sul confine francese, soprattutto nella Valle Roja e nella Valle Stura, ma poi su, fino alla Valle Susa e oltre fino al Monte Bianco, si trova immerso e sovrastato da una miriade di strade militari, chiamate dai valligiani le "strade dei cannoni", che dal fondovalle portano alle antiche fortezze sabaude e a fortificazioni recenti in posizioni dominanti, quasi completamente costruite dentro la roccia e mimetizzate benissimo con l'ambiente montano esterno, dotate di ricoveri per uomini e materiali e di estesi cunicoli sotterranei di collegamento. Nelle impervie pareti verticali, utilizzate come nuove mura medievali si osservano strette feritoie per artiglierie e armi pesanti, in grado di colpire creste e postazioni avversarie con potenza e precisione.



Gran parte di questo è storia recente tanto che, in Italia, all'inizio del 1931 fu emanato il primo documento ufficiale con le direttive per l'organizzazione difensiva permanente sulle Alpi al confine francese nell'ambito di un programma più vasto che prevedeva una linea fortificata alpina continua da Ventimiglia a Fiume. Iniziò allora un lento ma inesorabile programma di fortificazione per costruire il "Vallo Alpino Littorio" con un conseguente sconvolgimento di tutto il sistema stradale delle montagne che vennero ispezionate in ogni parte, costruendo nel settore occidentale nell'arco di 10 anni fino al 1941, centinaia di opere militari che, come scheletri o fantasmi di sentinelle abbandonate coronano ancora

oggi vette e crinali, bersaglio privilegiato per i fulmini e raggiunti solo da escursionisti esperti e curiosi.

Più a nord, lungo il confine svizzero, centinaia e centinaia di bunker abbandonati, sono quanto resta della “**Linea Cadorna**”, linea difensiva dell’inizio secolo XX, che dalla Val d’Ossola arriva in Valtellina, coinvolgendo anche la Val Camonica come seconda linea. Queste fortificazioni, nate per difendere Milano, Brescia e la zona industriale padana, oggi, ripulite e riaperte in parte, destano grande interesse ad un certo tipo di escursionisti che ne vanno alla ricerca per studio o per semplice curiosità potendo disporre, di questa linea, di guide accurate e libri.

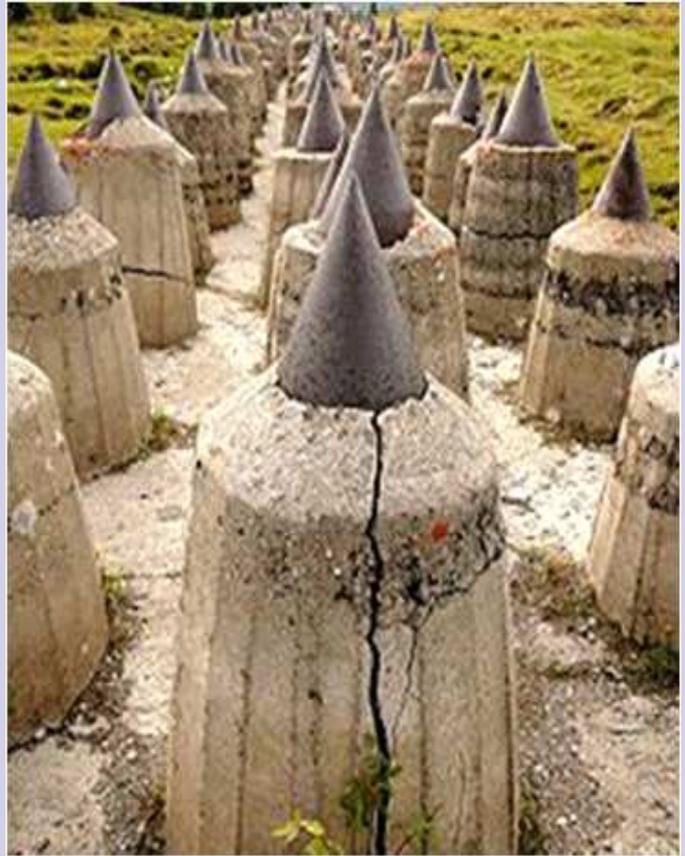
Un po’ diversa la storia delle fortificazioni sui monti e nelle vallate altoatesine e friulane.

Se i lavori iniziarono molto lentamente poco dopo il 1930, ebbero una forte accelerazione quando la Germania occupò l’Austria e la frontiera altoatesina e gran parte quella friulana vennero a diretto contatto con i territori del Reich.

Pur essendo alleato di quello tedesco, il governo italiano di allora non cessò, anche durante il periodo bellico, i lavori di fortificazione antitedesca che si protrassero fino alla fine del 1942 e terminarono solo in seguito ad una violenta protesta del governo germanico. Questa linea, ribattezzata dagli italiani “**Linea non mi fido**” era funzionante nell’estate 1943 e vigilata dagli alpini della Tridentina e della Cuneense, che qualche generale lungimirante vi aveva inviato per impedire l’eventuale ingresso dei tedeschi in Italia; se attivata, avrebbe ostacolato veramente l’occupazione germanica della nostra penisola; una occasione persa dal governo Badoglio che nel periodo 25 Luglio/8 Settembre fece passare le divisioni tedesche di occupazione, per non irritare e insospettire l’alleato/nemico germanico.

Sempre agli inizi del 1930, fu fortificato il confine con la Jugoslavia da Tarvisio a Fiume.

Alla sospensione dei lavori il Vallo Alpino Littorio si estendeva per 1850 km lungo tutto l’arco delle Alpi, ed era costituito da migliaia di casematte e bunker di ogni tipo e dimensione.



Nel 1949, con l’ingresso dell’Italia nel Patto Atlantico, la frontiera italiana divenne la frontiera atlantica e, in considerazione che i soldati sovietici erano in Austria (ci rimasero fino al 1956) fu riattivata la vecchia linea fortificata fino a Tarvisio e costruita una nuova da Tarvisio a Trieste secondo il nuovo confine. Fu un lavoro enorme perché oltre la linea di confine modificata e potenziata secondo le moderne esigenze, furono fortificate tutte le vallate fino dopo Bolzano e nella pianura friulana, costruiti km e km di sbarramenti anticarro e piste di volo per aerei leggeri nelle montagne, anche oltre 2000 m di quota.

Per gestire queste fortificazioni furono creati nel 1963 gli “Alpini di Posizione o di Arresto” inquadrati in nove battaglioni. Con la frantumazione della Unione Sovietica e il nuovo assetto europeo, nel 1992 tutte le fortificazioni dallo Stelvio a Trieste, furono disarmate, dismesse e sigillate con l’aiuto degli Alpini di Arresto dei battaglioni Val Tagliamento (Julia) e Val Brenta (Tridentina), battaglioni che poi furono sciolti.

Sono passati solo poco più vent’anni. Ora il muschio e l’erba ricoprono le cascate di calcestruzzo e i bunker hanno preso veramente la fisionomia delle rupi, integrandosi anche nel paesaggio e nell’ambiente. Andata bene! Ne siamo tutti contenti, in primis gli Alpini insieme a tutti gli appassionati di montagna. Su quei monti, feriti e violentati dagli uomini, i fiori hanno assunto un colore diverso da quello di prima, più bello e più vivo e sono ritornati gli elfi, i nani e le principesse con le loro fiabe e le loro leggende. Da Ventimiglia parte la “**Via Alpina**”, un percorso di trekking che arriva a Trieste, toccando senza più problemi la Francia, la Svizzera, l’Austria e la Slovenia, una via che unisce i popoli, associa uomini che con più tranquillità e serenità possono volgere lo sguardo alle Alpi i quali ci donano, come hanno sempre fatto ciò che hanno di più bello: la loro natura e la loro filosofia, la quale ci insegna che “Dio ha creato le montagne, non per dividere, ma per attaccare insieme le valli e unire i popoli”.

Vannetto Vannini



Continuiamo a riproporre le parti del corso sul tema della “Medicina di Montagna” di Ireneo Passeri.

La prima parte dedicata ai Disturbi legati al clima è apparsa nel n. 4 - dicembre 2013.

Nel prossimo numero di giugno sarà pubblicato il testo riguardante i Disturbi legati alla quota.

Il Direttore

Disturbi legati al clima - 2° parte

Temperature basse

L'esposizione alle basse temperature può provocare una *sofferenza globale dell'organismo* o solo *lesioni locali da freddo*.

L'acclimatazione al freddo è possibile ed efficace: essa si realizza per adattamenti circolatori (vasocostrizione), adattamenti metabolici (aumentata produzione di calore), adattamenti comportamentali ed emotivi (aumentata tolleranza psicologica al freddo). Vi sono state infatti alcune popolazioni primitive che sono vissute a temperature vicino allo zero, con indumenti modesti o quasi assenti

Sofferenza organica globale da basse temperature o ipotermia accidentale

È una complicanza dell'esposizione al freddo ed è stata frequentemente segnalata durante i mesi invernali. Si riscontra di solito in individui anziani o ubriachi, dopo esposizione prolungata a basse temperature, ma anche in persone giovani e sane infortunate e immobilizzate per un lungo tempo a temperature molto basse.

Con temperatura corporea sotto i 35° e fino 33°- 33,5° si ha depressione modesta delle funzioni organiche; con temperature al di sotto di 33° le funzioni organiche peggiorano ulteriormente e al di sotto di 30° possono diventare critiche; sotto i 27° compare lo stato di coma, con perdita dei riflessi osteo-tendinei e pupillari e compaiono anche disturbi anche del ritmo cardiaco.

La valutazione della gravità della ipotermia è spesso difficile in quanto i termometri clinici non registrano temperature inferiori a 35°; per misurare temperature inferiori a questa bisogna usare una termocoppia.

L'ipotermia è un'emergenza e la terapia deve essere iniziata immediatamente. Bisogna portare il paziente in ospedale e se questo non è possibile, oppure in attesa dell'arrivo in ospedale, bisogna riscaldarlo con coperte (possibilmente calde), o immergerlo in un bagno caldo (a temperatura variabile tra 40°- 42°). Bisogna massaggiargli tutto il corpo, dalla periferia verso il centro, per favorire il ritorno al cuore del sangue riscaldato a livello cutaneo.

Lesioni locali da freddo: congelamento.

Si distingue un congelamento di 1° grado, che tende a manifestarsi nelle sedi più distanti dal centro del corpo: lobi auricolari, naso, guance, dita delle mani e dei piedi, mani e piedi stessi, genitali maschili.

La prevenzione consiste nel coprire queste parti con indumenti caldi e il trattamento consiste nel riscaldarle, il che permette di ottenere un completo ritorno alla normalità.

Le alterazioni tessutali prodotte dal congelamento sono simili a quelle delle ustioni.

Se nel congelamento di 1° grado si ha soltanto pallore e cianosi della cute, con dolore intenso della zona colpita, nel congelamento di 2° grado la zona colpita può non essere dolente per la perdita completa di sensibilità e si formano vesciche e bolle sulla cute.

Se non si interviene rapidamente i tessuti congelati, con lo scongelamento, diventano necrotici e ne conseguono amputazioni più o meno estese. importante, per prima cosa riportare alla normalità la temperatura corporea e poi, o anche contemporaneamente, riscaldare la zona congelata in acqua alla temperatura di 10°-15°, che verrà aumentata di 5° ogni 5 minuti, sino ad un massimo di 40°.

È bene ricordarsi che la maggior parte delle lesioni da freddo si può prevenire con l'acclimatazione (esponendosi cioè gradatamente alle basse temperature) e con l'uso di indumenti appropriati.

Ireneo Passeri

LYOPHYLLUM (clitocybe) CONGLOBATUM
commestibile buono

Caratteristica di questa specie è la massa carnea globosa dalla quale partono tutti i singoli gambi del cespo e con soggetti giovani quasi completamente interrati.

Habitat Cresce in radure ricche di residui vegetali più o meno decomposti, le colonie sono formate da centinaia di soggetti organizzati in file e cerchi.

Adatto alla conservazione sott'olio



di Vincenzo Monda

OMPHALOTUS (clitocybe) OLEARIUS
velenoso

Fungo lignicolo, pericolosamente velenoso, provoca sindromi gastrointestinali pesanti.

Habitat Cresce abbondante anche nelle nostre campagne, in particolare sugli ulivi, il suo essere un cespitoso lignicolo, l'aver un gradevolissimo aroma e sapore fungino, porta incauti raccoglitori alla raccolta e consumo, con episodi d'intossicazione severi e diffusi.



CANTI DELLA TOSCANA

Per noi toscani il rapporto con la Maremma è sempre stato difficile e la considerazione per questa terra a sud di Siena è stata, nel tempo passato, molto negativa.

Nella parlata toscana è facile incontrare locuzioni o modi di dire come *Maremma cane*, *Maremma boia*, *Maremmaccia*, o anche peggio, che sono rivelatrici di una certa reputazione che aveva presso il popolo quella terra malarica, comunque molto frequentata dai carbonai e cioccaioli casentinesi, ma soprattutto dai pastori che dovevano soggiornarvi da ottobre a maggio per la pastura delle pecore, praticando così la transumanza.

La Maremma, fino a metà del secolo scorso, è stata sempre legata alla malaria che, prima delle bonifiche, rappresentava un grosso pericolo, quasi una condanna a morte, per chi ci viveva. Una terra completamente diversa dalla visione che abbiamo oggi, che è quella di un luogo bellissimo con colline dolci e boschi che degradano lentamente al mare fra ulivi e campi che d'estate brillano per il giallo del grano.

Anche la Maremma ha il suo canto che si intitola *Maremma amara*, un canto che parla di dolore, di fatica, di terra infida, di stenti e di sofferenze che caratterizzavano la vita in queste terre fino a non molto tempo fa.

Il canto, molto probabilmente, è nato nei primi decenni del 1800 quando, iniziata l'opera di bonifica voluta dai Lorena, fu liberato dalla malaria molto terreno che doveva così essere popolato e coltivato. Questa è una canzone, priva di autori di testo e di musica, che va cantata con raccoglimento e molto lentamente, come tutto era lento nella Maremma di allora: lenta o ferma l'acqua con le sue zanzare anofeli, lento il progresso sociale, la lotta contro il brigantaggio e l'analfabetismo.

La canzone venne "riscoperta" negli anni Sessanta del secolo scorso dalla musicologa e cantante fiesolana Caterina Bueno, nello stesso periodo fu ripresa anche da Amalia Rodrigues e Riccardo Marasco. Belle l'interpretazioni di Gianna Nannini e Nada.

Oggi, *Maremma amara* è una canzone popolare fra le più conosciute in Toscana e in Italia e non può mancare nel repertorio dei migliori cori di questo genere musicale.

Vannetto Vannini

*Tutti mi dicono Maremma, Maremma...
Ma a me mi pare una Maremma amara.*

Maremma amara

*L'uccello che ci va perde la penna
Io c'ho perduto una persona cara.*

*Sia maledetta Maremma Maremma
sia maledetta Maremma e chi l'ama.*

*Sempre mi trema 'l cor quando ci vai
Perché ho paura che non torni mai...*



I genitori devono dare ai figli due cose: le radici e le ali!

Questa ricetta fa parte delle mie radici campagnole di cui vado molto fiera e ringrazio per questo i miei genitori.

Agli inizi della primavera le erbe spontanee hanno sempre avuto un posto di rilievo nella cucina povera dei contadini. Era anche un modo di depurarsi dopo aver mangiato tanto maiale nell'inverno e a detta degli scienziati è attuale ancora oggi; anche se i nostri alimenti invernali sono molto più vari.

Mangiando erbe selvatiche si aiutano il fegato, lo stomaco, i reni e l'intestino a funzionare meglio e allora provate a fare questa minestra, il sapore è davvero unico.

MINESTRA DI STRÌGOLI

Il nome scientifico dell'erba in questione è *SILENE VULGARIS* ma è conosciutissima con quello di **strigoli**, perchè sfregando le sue foglie sfrigolano in mano. Si cerca nei campi o lungo i fossi – cresce ovunque – si prendono le punte giovani e le foglie; così facendo la pianta non viene danneggiata anzi viene stimolata a riprodursi più velocemente.

Ne basta un mazzetto per fare la minestra: la lavi e la triti grossolanamente.

Fai un soffritto con cipolla e quando imbondisce metti gli strigoli, un po' di passata di pomodoro, un pizzico di sale, aggiungi acqua quanto basta.

Fai bollire 20 minuti, poi aggiungi il riso; per me è quello più indicato ma si può adoperare qualsiasi pasta da minestra.

Un po' di formaggio e un filo di olio a crudo completano il piatto.



Non ti piace la minestra?

Fai con gli strigoli il sugo per la pasta, aggiungendo della pancetta a listarelle.

Non hai tempo ?

Fai una bella frittata veloce di strigoli!

Sei a dieta?

Aggiungi le punte degli strigoli alla solita insalata e sentirai un sapore straordinario!

Come avete capito questa erba selvatica è veramente eccezionale e si presta per tutto quello che volete.

Attività sezionale MARZO - GIUGNO 2014

Ogni martedì si svolgono **escursioni infrasettimanali**, solitamente di tipo **E** e sempre con **mezzi propri**, sul territorio regionale; il programma delle escursioni è visibile, aggiornato mese per mese, nella sezione **PROGRAMMA** del sito, in sede e presso le varie ProLoco. Si raccomanda a tutti gli interessati (soci e non soci) di contattare il referente della singola escursione (nome e recapito telefonico nella circolare) **il pomeriggio del lunedì** per avere conferma.

sabato 15 marzo

*** ASSEMBLEA ANNUALE DEI SOCI ***

domenica 16 marzo

DELTA DEL PO

mountain bike

pullman

DIFFICOLTA': percorso di tipo EE

Accompagnatore sez.: *Alessandro Fabbri*

domenica 30 marzo

UMBRIA: Umbertide e il Monte Acuto

pullman

DIFFICOLTA': percorso di tipo E

Accompagnatori sez.: *Mario Bindi e Giampiero Maffeis*

sabato 5 aprile

VALDAMBRA

Gemellaggio col CAI di Paularo

trekking + mountain bike

mezzi propri

DIFFICOLTA': percorsi di tipo E

Accompagnatore sez.: *Elio Rossi*

domenica 6 aprile

COLLINE DI MONTEVARCHI: i nostri borghi

mezzi propri

DIFFICOLTA': percorsi di tipo E

Accompagnatori sez.: *Elio Barbuti e Marcello Mancini*

lunedì 21 aprile

VALDAMBRA: Montebenichi - San Vincenti

Passeggiata di PASQUETTA

mezzi propri

DIFFICOLTA': percorso di tipo T/E

Accompagnatori sez.: *Mario Carbonai e Mario Scaramucci*

venerdì 25 aprile

VALDARNO: Montecarlo - Santa Lucia

GIORNATA DELLA MEMORIA

mezzi propri

DIFFICOLTA': percorso di tipo T/E

Accompagnatori sez.: *Elio Rossi e Sauro Vasai*

da giovedì 1 a domenica 4 maggio

BASILICATA-CALABRIA: Parco del Pollino

pullman

DIFFICOLTA': percorso di tipo T- E-EE

Accompagnatori sez.: *Mario Bindi e Francesca Mori*

domenica 11 maggio

VALDARNO: San Giovanni- Selvole - Badia a Coltibuono

mountain bike

mezzi propri

DIFFICOLTA': percorsi di tipo EE

Accompagnatore sez.: *Stefano Colasurdo*

domenica 18 maggio

PRATOMAGNO

GIORNATA DEI SENTIERI

mezzi propri

DIFFICOLTA': percorsi di tipo E

Accompagnatori sez.: *Carlo Ciatti e Elio Rossi*

domenica 25 maggio

ALTO MUGELLO: Badia Moscheta

pullman

DIFFICOLTA': percorsi di tipo E

Accompagnatori sez.: *Ernesto Forzini e Alessandro Romei*

da venerdì 30 maggio a lunedì 2 giugno

ATTRAVERSO IL PRATOMAGNO: Gropina- Vallombrosa

mezzi propri

DIFFICOLTA': percorso di tipo E-EE

Accompagnatori sez.: *Federigo Morandini e Alessandro Simonti*

domenica 8 giugno

VALDARNO: Montegonzi - Moncioni

BABY CAI

mezzi propri

DIFFICOLTA': percorsi di tipo T/E

Accompagnatore sez.: *Daniele Menabeni*

domenica 15 giugno

ALPI APUANE: Sentiero Maraini

pullman

DIFFICOLTA': percorsi di tipo EE

Accompagnatori sez.: *Franca Debolini e Lia Rovai*

Editore
Mario Bindi

Direttore responsabile
Vannetto Vannini

Redazione *Lorenzo Bigi,*
Matilde Paoli

Collaboratori *Daniele Menabeni,*
Vincenzo Monda