



DAL 23 AL 26 GIUGNO 2016

Dal Passo del Cerreto al mare

(Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano - Parco Regionale delle Alpi Apuane)



Difficoltà: EE. Il trekking è consigliato per ESCURSIONISTI ESPERTI E BEN ALLENATI

PROGRAMMA

1° giorno - Giovedì 23 giugno

Reggio Emilia – Passo del Cerreto m. 1.261 – Rifugio Monte Tondo m. 1.683

Ritrovo nell'Autostazione Piazzale Europa (dietro alla stazione di Reggio Emilia) alle ore 6.00. Partenza con pullman di linea alle ore 6,15 – Arrivo al Passo del Cerreto ore 9.00 (da confermare con la programmazione estiva).

Presso ex albergo Belvedere prendiamo lo stradello che si stacca sulla destra e che ben presto diventa una mulattiera di carbonai che sale nella folta faggeta. Usciti su un ampio catino prativo dove si intravede il tetto del Bivacco Rosario, ci dirigiamo fino in fondo alla conca glaciale ai piedi dell'imponente anfiteatro per affrontare la ripida salita verso la sella tra la Nuda e il Gendarme. Giunti alla sella, saliamo a sinistra ed in breve arriviamo in vetta al Monte La Nuda. Dalla Nuda, seguiamo il crinale spartiacque in direzione Sud-Est fino ad arrivare, con alterni saliscendi, all'importante nodo orografico della Cima Belfiore. Scesi alla vicina anticima Sud-Est indicata sulle carte IGM come *Termine Tre Potenze* (cippo confinario ducale), pieghiamo decisamente a Sud scendendo lungo il crinale ad un piccolo valico a 1.667 m. e per risalire il versante Nord del Monte Tondo. Scesi dal Monte Tondo, in direzione Sud-Est arriviamo al Rifugio Monte Tondo.

Difficoltà **E** (Escursionistica) - Dislivello: +900m -500m circa. Lunghezza Km. 8,5 c.a. – Durata 4:30 ore senza soste. Cena presso Rifugio Monte Tondo e pernottamento nel bivacco adiacente.

2° giorno - Venerdì 24 giugno

Rifugio Monte Tondo – Rifugio Donegani m. 1.121

Dal rifugio prendiamo la stradina di servizio che ci conduce fino a incontrare la Garfagnana Trekking, si prosegue verso Sud, si aggira M. Cucù per arrivare alle rovine dell'Ospitale di San Nicolao in Tea (m. 955) e poi al santuario della Madonna della Guardia (m. 1.055). Da questo punto il percorso prosegue su stradine secondarie bianche che ci portano a Foce Carpinelli (m. 839), fra ampi castagneti si prosegue a Foce Rifogliola (m. 823) e infine nella Val Serenaia dove la fatica è ripagata dalla visione spettacolare del M. Pisanino a Sud-Est, M. Cavallo, M. Contrario a Sud, M. Grondilice a Sud-Ovest e infine M. Pizzo d'Uccello a Ovest. Estasiati da tale bellezza praticamente siamo arrivati al Rifugio Donegani.

Difficoltà **T** (Turistica) - Dislivello: +700 m. – 1.100 m. circa. Lunghezza Km. 24 c.a. – Durata 6:00 ore senza soste

CAI - SEZIONE DI REGGIO EMILIA

Viale dei Mille 32, Reggio Emilia - Tel. 0522 436685 - attivitasezionali@caireggioemilia.it - www.caireggioemilia.it
Orari di apertura: mercoledì, giovedì, venerdì dalle 18.00 alle 19.30; sabato dalle 17.30 alle 19.00



3° giorno - Sabato 25 giugno

Rifugio Donegani – Rifugio Carrara m. 1.320

Dal rifugio Donegani (m. 1.150) in salita si prende la strada di servizio della cava sovrastante fino a incontrare il sentiero 37 che porta con una salita ripida alla Foce di Giovo (m. 1.500). Sulla destra si vede il M. Pizzo d'Uccello, alle nostre spalle il M. Pisanino. Si prosegue in direzione Ovest, si scende verso Vinca fino a quando il sentiero 37 prosegue a mezza costa sulla sinistra, si continua a mezza costa fino alla Capanna Garnerone (m. 1.260) (ottima fontanella!) e da lì alla Foce di Rasori (m. 1.318). Si prosegue in falso piano alla Foce di Navola (m. 1.295) e su segnavia 173 alla Foce di Vinca (m. 1.333) da dove il sentiero scende per circa 150-200 m. nella valle per aggirare verso Nord il monte Sangro (m. 1.749). Un'ultima salita con qualche punto attrezzato con un cavo fisso porterà attraverso un incantevole bosco di faggi alla Foce di Faneletto (m. 1.426) da dove si potrà ammirare un'imponente cava di marmo, la Versilia, il mare, la città di Carrara con il porto, il golfo di La Spezia con Porto Venere e le sue isole. Il sentiero taglia tutto il versante Nord-occidentale del M. Sagro (m. 1.748) (attenzione tratto scosceso, alla sommità di una zona di cave). Con ampio giro per oltrepassare la cava ed un'ultima salita si raggiungeranno i verdi e pianeggianti prati che preannunciano il rifugio Carrara (m. 1.320).

Difficoltà **EE** (Escursionisti Esperti) con brevi tratti con cavo e una passerella - Dislivello: +850 m. -700 m. circa. Lunghezza km. 12 c.a. - Durata 6:30 ore senza soste

4° giorno - Domenica 26 agosto

Rifugio Carrara – Carrara m. 120

Dal Rifugio Carrara si imbecca il comodo stradello che in breve porta al Ristorante Belvedere (1.273) e al piazzale di Acquasparta (Parco della Shoah che ospita le sculture in marmo di 12 artisti). Sulla sinistra iniziano due sentieri, si prende quello di sinistra (185), giunti alla seconda deviazione, si imbecca il sentiero n. 40 che porta a Capanne Ferrari. Percorsi 300 metri di strada e superata una casa isolata sulla sinistra, riprendiamo il sentiero n. 40, aggirata la cima Zucco di via Rossa (917 m.) e giunti fino al bivio con sentiero 193. Si prosegue in cresta sul 193, la visione è aperta su Carrara, i paesi intorno, il mare, il monte Sagro e i diversi bacini marmiferi. Superate diverse postazioni militari della Seconda Guerra Mondiale e l'unico punto esposto della giornata (400 m) si scende a Carrara. Si percorre il tratto finale da Carrara a Marina di Carrara con pullman di linea e si rientra a Reggio Emilia in treno.

Difficoltà **EE** (Escursionisti Esperti) per un solo punto - Dislivello: +50 m. -1.200 m. circa. Lunghezza km. 7,6 c.a. - Durata 3:30 ore senza sosta

Viaggio: con pullman di linea e treno.

Partecipanti: massimo 8 persone.

Conferma definitiva entro e non oltre sabato 4 Giugno 2016. Le iscrizioni si accettano in sede e si intendono definitive **solo** dopo il versamento dell'acconto.

Accompagnatore: Umberto Bertolini (cell. 339/6936486)

NB. L'accompagnatore si riserva la possibilità di modificare o annullare il trekking a loro insindacabile discrezione qualora si verificassero situazioni tali da mettere a rischio la sicurezza e l'incolumità dei partecipanti.

E' richiesto un abbigliamento adatto ad un'escursione per di media montagna; scarponi e scarponcini comodi per il secondo giorno, zaino, bastoncini telescopici, capo pesante, mantella o giacca antivento, **lampada frontale o a mano**, cappello invernale ed estivo, occhiali, guanti, borraccia piena, **pranzi al sacco**, **sacco lenzuolo e sacco a pelo (tre stagioni) e quanto necessario per la notte in rifugio.**

La partecipazione comporta la conoscenza integrale e l'accettazione del presente programma e del Regolamento Sezionale disponibile sul sito www.caireggioemilia.it.

NON tutte le zone alpine (soprattutto valli strette e gole) sono coperte da **rete radiomobile**.

Se il tuo telefono cellulare **non ha copertura di rete**, puoi tentare di telefonare usando **un altro gestore** (p.e.: TIM, VODAFONE, WIND etc.): Spegni e riaccendi il tuo telefonino, al posto del **Codice Pin** digiti il **Numero di Soccorso Europeo 112**. Il cellulare individua automaticamente la rete più forte e forse è possibile effettuare una chiamata di soccorso.