



APPENNINO TOSCO-EMILIANO: Il Parco dei Cento Laghi

Periodo: 9 – 13 luglio 2022

Adesioni: minimo 6, massimo 20

Per informazioni contattare il referente.

Adesione obbligatoria espressa con le modalità descritte nella sezione "Adesione"

Referente: La Porta Carmelo 340 338 0962 - carmelo.laporta@gmail.com

PROGRAMMA

Sabato 9 luglio

Partenza in prima mattinata.

Arrivo in località Prato Spilla, comune di Monchio delle Corti (PR), nel tardo pomeriggio; check-in, cena.

Domenica 10 luglio

Il Laghi Paduli e di Monte Acuto

Diga del Legastrello – Lago di M. Acuto – Rifugio Città di Sarzana



Difficoltà:	E
Partenza (quota e località):	1145m, Diga del Legastrello
Arrivo (quota e località):	1145m, Diga del Legastrello
Dislivello assoluto:	+576m; -576m
Dislivello complessivo:	+810m; -810m
Quota massima raggiunta:	1721 (Sella di M. Acuto)
Lunghezza:	9km ca.
Durata escursione:	4h 30min (soste escluse)
Orario di inizio escursione:	09:00
Orario presumibile di fine escursione:	15:30 - 16

Mappa di riferimento: Carta escursionistica, scala 1:25 000, del Parco Nazionale Appennino Tosco-Emiliano, foglio 1 ovest, 2ª edizione (S.E.L.C.A.)

Breve descrizione del percorso

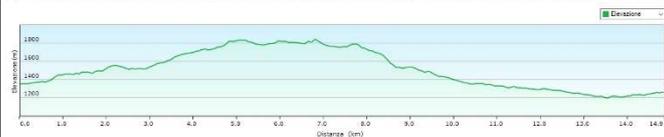
Partendo dalla diga del Lago Paduli, o diga del Legastrello, a quota 1145, il percorso imbocca un ampio sentiero (segnavia 659) che, entrato nel bosco, conduce subito ad un bivio, in una piccola radura, dove si prosegue in direzione est sul sentiero 659A. Il sentiero prosegue in ripida salita, supera l'erbosa radura dei Laguestri (q. 1206) per condurre al bivio con il sentiero 653 a quota 1300 ca. Seguendo sempre il segnavia 659A aggira, a ovest, la cresta digradante della Costaccia, percorre le sue pendici occidentali per un bel tratto quasi in piano poi le risale con ampi ma costanti tornanti fino ad uscire fuori del bosco sulla cresta a quota 1550 circa. Continua, sempre in salita e sempre sull'erbosa e tondeggiante cresta della Costaccia, in direzione est fino a raggiungere la Sella di Monte Acuto a quota 1721 dove ha fine la salita di questo itinerario (4,5km; +660m; -95m). Ora, in ripida

discesa lungo le pendici sud-orientali, rientra nel bosco dove con alcuni tornanti porta in poco tempo sulle rive del Lago di M. Acuto. Lo aggira a est, risale lievemente in direzione nord raggiungendo, in meno di dieci minuti, il Rifugio CAI Città di Sarzana. Prende la via del ritorno seguendo il segnavia 659 che taglia trasversalmente, quasi in piano, il rado bosco sul pendio nord orientale di M. Acuto poi, arrivato sul displuvio digradante di Tecchia dei Corvi, comincia a perdere rapidamente quota inoltrandosi nel bosco più fitto che caratterizzerà tutto il percorso fino alla fine. Sempre in discesa raggiunge il bivio con il 653 che prosegue a sud poi, dopo pochissimo l'altro bivio sempre del 653, anche Sentiero dei Ducati, che va verso Miscoso a est. Supera il Rio Garzoli, doppia un laghetto stagionale per giungere, infine, al bivio 659A-659 incontrato all'andata. Da qui in pochi minuti porta al punto di partenza.

La pausa pranzo è prevista, con pranzo al sacco, al Lago di Monte Acuto o, per chi volesse, con pranzo servito all'adiacente Rifugio CAI Città di Sarzana previa prenotazione.

Lunedì 11 luglio

**L'alta Valle del Cedra e la Valle di Badignana
Prato Spilla – Laghi: Ballano e Verde – Monti: Bragalata, Losanna, Sillara,
Paitino – Lagoni – Cancelli Demaniali**



Difficoltà:	E
Partenza (quota e località):	1350m, Prato Spilla
Arrivo (quota e località):	1225m, Cancelli Demaniali
Dislivello assoluto:	+509m; -634m
Dislivello complessivo:	+1100m; -1210m
Quota massima raggiunta:	1859m (Monte Sillara)
Lunghezza:	15km ca.
Durata escursione:	8h (soste escluse)
Orario di inizio escursione:	07:30
Orario presumibile di fine escursione:	17-18

Mappa di riferimento: Carta escursionistica, scala 1:25000, del Parco Nazionale Appennino Tosco-Emiliano, foglio 2 ovest, 2ª edizione (S.E.L.C.A.)

Breve descrizione del percorso

Il percorso inizia dal piazzale del rifugio-albergo Prato Spilla, imbecca il sentiero 707 che conduce al Lago Ballano e al Parco Avventura su una comoda carrareccia. Lo abbandona dopo circa 550 metri per seguire il sentiero 707A che, con stretti tornanti e in ripida salita, prosegue nella faggeta verso ovest per circa 1,6km, attraversando il Parco Avventura, fino a incrociare di nuovo il sentiero 707 sulla sella di Monte del Lago. Volendo, in alternativa al 707A, che percorre in alto la costa sud del Lago Ballano, si potrebbe seguire tutto il 707 (in rosso sulla mappa) che porta invece alla diga del Lago per poi raggiungere lo stesso incrocio sulla sella. Ora, il percorso, su comoda sterrata, scende al Lago Verde uscendo dal bosco. Prosegue sempre sul sentiero 707, in boschi radi e in direzione S, poi con un ampio tornante a O guadagna rapidamente quota e raggiunge il bivacco Cagnin a quota 1589. Sempre in salita, lungo un sassoso costone dove confluisce nel 705 (q. 1655 ca.), con due ampi tornanti lambisce il piccolo Lago Martino e raggiunge Passo Giovarello a quota 1752 immettendosi nel sentiero di cresta 00, Alta Via dei Parchi, (4,3km; +550m; -160m). Ora, in direzione NO, segue la cresta superando M. Bragalata (q. 1856), Passo di Compione (q. 1784), M. Losana (q. 1840), M. Sillara (q. 1859), infine M. Paitino (q. 1817) (3,5km; +277m; -242m). Tutto il cammino sommitale, che ricalca fedelmente il sentiero 00, è caratterizzato da un continuo e piuttosto faticoso sali e scendi, dalla totale assenza di alberi e da un'acuminata cresta con aspri pendii a SO che digradano nella Valle del Bagnone in Lunigiana contrapposti, a NE, da pendii molto più dolci, costellati di laghi glaciali, che si allungano nel parmense. Nelle giornate limpide lo sguardo può spaziare dal Mar Ligure alla Corsica alle Alpi.

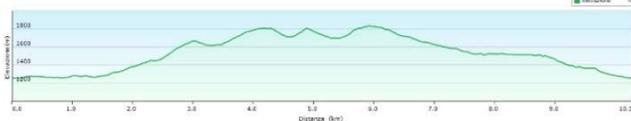
Abbandonata la cresta a quota 1770 ca. il percorso volge a N, imbecca il sentiero 713 e digrada rapidamente nella Valle di Badignana in direzione del Bivacco di Lago Scuro che raggiunge a quota 1536. Entra nel bosco lambendo il Lago Scuro con un'ampia curva a NE, dopo, di nuovo in direzione NO, percorre, perdendo quota, le pendici orientali del M. Scala passando in alto sui due laghi conosciuti come Lagoni. Raggiunge, in fine, la carrareccia forestale e l'adiacente Rifugio Lagoni in un paesaggio che evoca la Scozia (2,8km; +30m; -460m). Da qui prosegue, nel bosco, seguendo la comoda ma piuttosto atona carrareccia forestale fino alla località Cancelli Demaniali dove termina questo itinerario (4,4km; +250m; -350m).

La pausa pranzo è prevista, con pranzo al sacco, in area Lago Scuro o nelle vicinanze dell'omonimo bivacco oppure, circa un'ora più tardi, tutto il gruppo, con pranzo servito al Rifugio Lagoni previa prenotazione.

Martedì 12 luglio

L'alta Valle del Parma e il Lago Santo Parmense

Lagdei – Monti: Fosco, Orsara, Braiola, Marmagna – Lago Santo Parmense



Difficoltà:	E
Partenza (quota e località):	125m, parcheggio Lagdei
Arrivo (quota e località):	125m, parcheggio Lagdei
Dislivello assoluto:	+602m; -602m
Dislivello complessivo:	+1120m; -1120m
Quota massima raggiunta:	1852m (M. Marmagna)
Lunghezza:	10,3km ca.
Durata escursione:	6h 30min (soste escluse)
Orario di inizio escursione:	09:00
Orario presumibile di fine escursione:	16:30 - 17

Mappa di riferimento: Carta escursionistica, scala 1:25 000, del Parco Nazionale Appennino Tosco-Emiliano, foglio 2 ovest, 2ª edizione (S.E.L.C.A.)

Breve descrizione del percorso

Ha inizio all'ampio parcheggio del Rifugio Lagdei, attraversa il Torrente Parma del Lago Santo sul ponticello di legno per imboccare, direzione NE, il sentiero 725 su una comoda carrareccia che si addentra nel bosco di abeti. Dopo poco, a quota 1235 ca, al bivio con il 723, il percorso, sempre nel bosco, vira a ovest dove, guadagnando rapidamente quota, porta in poco a Bocchetta di Monte Tavola (q. 1444 per immettersi nel sentiero 00 (Alta Via dei Parchi). Ora, direzione SO, sempre nel bosco, sempre in ripida salita, guadagna la cima di M. Fosco (q.1680) dove si trova ancora l'antico cippo, datato 1828, che segnava il confine tra i Granducati di Parma e Toscana (3,1km; +525m; -95m). Il percorso prosegue seguendo la cresta e il sentiero 00 in direzione SO, nel bosco e in ripida discesa fino alla Sella di M. Fosco (q. 1613), dove, ricominciato a salire, abbandona poco dopo il bosco per immettersi nella prateria di cresta cosparsa di cespugli di mirtilli, da dove guadagna in poco la vetta di M. Orsaro (q. 1830). Senza mai abbandonare la cresta e il sentiero 00 prosegue per circa 2km raggiungendo, con andamento altalenante, la Bocchetta di M. Orsaro (q. 1722), M. Braiola (q. 1819), Sella Braiola (q. 1702), infine M. Marmagna a quota 1852 dove termina la salita di questo percorso (3km; -460m; -290m). Tutto il percorso di cresta sovrasta a O e SO i ripidi pendii dell'Appennino che digradano nella Lunigiana, con possibilità, in molti punti, di poter vedere a sud il Tirreno e a Nord la pianura Padana con le Alpi all'orizzonte. Riprende, in discesa, ancora in cresta per circa 600m fin dove il sentiero 723 piega decisamente a nord puntando verso il Lago Santo, che dista appena 1,5km, attraversa prima un'ampia e comoda prateria poi un breve tratto di tornanti nel bosco prima di toccare la riva del lago. Il percorso aggira il lago a ovest portando al Rifugio Mariotti poi, sempre costeggiando il lago, in direzione est raggiunge l'emissario del lago da dove attraverso una comoda mulattiera torna al parcheggio del Rifugio Lagdei (4,5km; +140m; -735m)

La pausa pranzo è prevista, con pranzo al sacco, al Lago Santo o, per chi volesse, con pranzo servito all'adiacente Rifugio Mariotti previa prenotazione.

Mercoledì 13 luglio

- **08:30 – 09:00 Check-out**
- **09:30 visita guidata alla Latteria Sociale Val D'Enza con possibilità di acquisto del tipico Parmigiano Reggiano**

La Latteria Sociale Val D'Enza è attiva da oltre 60 anni. A Vairo, in un piccolo paese di montagna, nell'alto Appennino Tosco Emiliano questo caseificio dagli anni '40 trasforma il latte prodotto nei pascoli dell'alta val d'Enza e della Cedra, dal bestiame prevalentemente di razza Frisone Italiana, ma sono presenti le razze Bianca Modenese, Rossa Reggiana e Bruna Alpina.

Il Parmigiano Reggiano prodotto dalla lavorazione del latte proveniente dalle aziende consociate, si può considerare "unico" nelle sue caratteristiche sia di qualità che di salubrità e gusto finale. Infatti il Parmigiano Reggiano del Caseificio Val d'Enza ha un legame stretto con il territorio montano e con le tradizioni sia culturali che del "saper fare" tipiche della zona. La particolare conformazione geografica ed un microclima unico nel suo genere, fanno di questa valle una delle aree più ricche di flora e fauna italiana. Qui, fra il Parco Nazionale del Gigante ed il Parco dei Cento Laghi, l'instancabile laboriosità dell'uomo in costante armonia con la natura, ha trasformato questo territorio nella culla di uno dei prodotti più preziosi e rari: Il buon latte di montagna con cui si produce il Parmigiano Reggiano. (tratto da: <https://www.latteriasocialevaldenza.it/>)

- **Partenza per il Molise**



Equipaggiamento

Scarponcini da trekking a collare alto, bastoncini, cappello, guscio impermeabile, zaino e coprizaino, occhiali da sole, coltellino multiuso, pila frontale, telo isotermico, crema solare, kit pronto soccorso per uso personale, scheda con farmaci per eventuali allergie (in questo caso avvisare preventivamente il referente), mascherina e gel disinfettante a base idroalcolica.

Si consiglia un abbigliamento a strati e biancheria di ricambio.

Considerando i vari punti panoramici che saranno toccati nei vari percorsi è consigliabile munirsi di binocolo.

La Sottosezione nell'espletare le finalità istituzionali, nello specifico l'attività qui proposta, al fine di contenere i costi ha ricercato a favore dei soci che vorranno aderire le migliori condizioni per quanto concerne vitto, alloggio e spostamenti di seguito indicate:

TRASFERIMENTI

Con minibus della ditta Arcaro Davide

VITTO-ALLOGGIO

È possibile nella struttura ricettiva, Albergo Prato Spilla, situata nell'omonima località, Prato Spilla del comune di Monchio delle Corti (PR), che offre un servizio a mezza pensione.

Il servizio comprende:

- **Cena** (scelta fra due primi e due secondi, contorno, dessert. Acqua e vino, ¼, inclusi)
- **Pernottamento** con le seguenti sistemazioni (stanza): singola (max 2), matrimoniale, doppia, tripla.
- **Colazione** (servizio di caffetteria al tavolo; il resto a buffet)



Pranzo al sacco: € 10,00 (2 panini, un frutto, acqua: 2 bottiglie da ½ litro). **Opzionale, non compreso nella mezza pensione.**

QUOTA

- € 400,00 In stanza singola (massimo 2).
- € 340,00 In stanza matrimoniale o doppia.
- € 320,00 In stanza tripla.

La quota comprende il costo del noleggio del mini bus e il costo della mezza pensione; null'altro.

È calcolata considerando il numero massimo di partecipanti ammessi, 20, per cui ad un eventuale variare del numero di adesioni varia la quota in quanto il costo del noleggio rimarrebbe lo stesso.

ADESIONE

L'adesione va espressa nel periodo tra il 20 e il 28 maggio 2022 secondo le modalità di seguito indicate:

L'adesione si concretizza con il versamento dell'acconto e la contestuale comunicazione dell'avvenuto versamento, con dimostrativo, all'indirizzo di posta elettronica carmelo.laporta@gmail.com; la mancata comunicazione sarebbe motivo di diniego.

Nella comunicazione di adesione deve essere indicato:

- Nome e cognome e sezione di appartenenza.
- I recapiti ai quali intende essere contattato: telefonico e posta elettronica. Quest'ultimo inteso come l'indirizzo unico per ogni comunicazione, che necessita della forma scritta, inerente le attività qui presentate.
- Numero ICE.
- Tipologia di stanza (singola, doppia ecc.) con eventuale indicazione di condivisione; la condivisione deve essere reciproca altrimenti non sarà presa in considerazione.
- Eventuali intolleranze alimentari.

L'adesione intende inoltre che l'aderente è a conoscenza delle caratteristiche e difficoltà delle escursioni in programma, che ha valutato che le stesse sono conformi alle proprie capacità tecniche e attitudini fisiche e che non ha patologie tali da renderlo non idoneo alle attività proposte. Pertanto l'aderente solleva il referente e la Sottosezione da ogni responsabilità per qualsiasi incidente o inconveniente dovuti alla propria personale imperizia e alla mancata osservanza delle regole dell'andare in montagna. Il referente, per le proprie responsabilità, si riserva di variare in parte o del tutto il percorso o di annullare l'escursione a fronte di reale necessità oltre che per avverse condizioni meteorologiche.

ACCONTO E SALDO

I versamenti andranno effettuati mediante bonifico bancario sul conto della Sottosezione di Montaquila – “Valle del Volturno”, IBAN: IT 93 N 0306 967684 510764 969944, indicando le causali “Cento Laghi 2022, acconto” e “Cento Laghi 2022, saldo”

Acconto: € 150,00 nel periodo, già indicato, tra il 20 e 28 maggio 2022

Saldo: Entro il 31 maggio sarà inviata agli aderenti una distinta dettagliata dei costi con indicato il saldo che dovrà essere versato entro il successivo 10 giugno.
La mancata corresponsione del saldo sarà intesa come recesso e come tale trattato secondo quanto indicato nella sezione “Recesso”.

AVVISI, PRECISAZIONI

Destinatari delle attività proposte: L’attività è riservata ai soci CAI in regola con l’iscrizione 2022 con precedenza ai soci delle sezioni molisane.

Ruoli: **La Sottosezione per quanto attiene all’organizzazione logistica e il relativo aspetto economico-finanziario ha il solo ruolo di mera intermediazione agendo nei migliori interessi dei Soci aderenti.**

Diritto di prelazione: È dato dall’ordine di disposizione dei bonifici.

Mancato raggiungimento del numero di adesioni: Se il numero delle adesioni dovesse essere inferiore al numero massimo indicato, tanto da far diventare sconveniente il noleggio del pullman, sarebbe cercata una diversa soluzione espressa dal gruppo costituito, dal referente e dal Direttivo della Sottosezione come, ad esempio, macchine più piccole a noleggio, macchine proprie, annullamento.
Qualora non si raggiungesse il numero minimo indicato l’attività sarebbe annullata.

Recesso: **Recesso dal contratto di noleggio del pullman:**
Il Socio che recede, in qualsiasi data dopo il versamento dell’acconto, è tenuto a corrispondere comunque l’intero costo contrattualizzato a lui spettante.

Recesso dalla prenotazione della struttura ricettiva:

Nessuna penalità se il recesso è manifestato entro il 19 giugno, dal 20 sarà applicata la politica di recesso della struttura ricettiva di riferimento.

Tuttavia il Socio recedente potrà evitare le penalità indicando un sostituto con i requisiti previsti per queste attività.

Restituzioni somme versate: Eventuali restituzioni saranno fatte mediante bonifico, all’IBAN indicato dal Socio, detratti i costi dell’operazione.

Variazioni per avverse condizioni meteorologiche: Qualora, nei giorni indicati, si verificassero condizioni meteorologiche per le quali non sarebbe possibile svolgere le attività presentate e non essendo più possibile nessun annullamento del soggiorno, il referente tenterebbe una diversa programmazione di pari difficoltà escursionistica o inferiore in altri luoghi oppure attività in luoghi chiusi come visite a emergenze locali. Se la diversa programmazione dovesse produrre un aggravio dei costi, già preventivati e contrattualizzati, sarebbe discussa ed eventualmente accettata unanimemente. Nel caso in cui, per qualsiasi motivo, non fosse possibile nessun’altra programmazione il gruppo resterebbe fermo e ognuno potrebbe programmare autonomamente la giornata.

Avviso: Poco distante dall’albergo Prato Spilla è situato *“il parco FORESTAVVENTURA che si snoda in un bosco a circa 100 m. dagli impianti. I 13 percorsi offerti dal Parco avventura sono realizzati nel completo rispetto della natura e adatti a tutti assicurando un’esperienza entusiasmante in tutta sicurezza.”*

Per cui chiunque non volesse aderire ad una delle attività proposte potrebbe rilassarsi usufruendo delle offerte del Parco.

In questo caso avvisa il referente la sera precedente durante la cena o con messaggio telefonico.



<https://www.forestavventura.com/>

Covid-19: In materia di contenimento del contagio da Covid-19 è anteposto che saranno rispettate tutte le norme vigenti alla data delle attività. Pertanto le regole da rispettare saranno comunicate con congruo anticipo a tale data.

Organizzazione: Altri dettagli organizzativi o avvisi inerenti le presenti attività saranno comunicati agli aderenti dopo il periodo previsto per le adesioni.

