



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**GRUPPO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA**



# **CAMMINA ITALIA CAI 2019**

**Eventi ed Escursioni sul Sentiero Italia dell' Emilia-Romagna**



## **Grande Trek e passaggio del testimone**

**30 giugno - 7 luglio 2019**

### **Descrizione**

Il Sentiero Italia è un Itinerario escursionistico che attraversa il nostro paese da Santa Teresa di Gallura in Sardegna a Muggia nella Venezia Giulia percorrendo crinali e vallate di tutte le regioni Italiane.

Nel 2019, anno del Turismo Lento, il CAI organizza in ogni regione un cammino di almeno 2 giorni sulle tappe del Sentiero Italia riaperte dalle sue Sezioni, trasportando attraverso il nostro paese le testimonianze dei partecipanti registrate su un "quaderno di viaggio" che passerà di regione in regione.

Questo "testimone" che dalla Sardegna ha già attraversato più di mezza Italia, verrà consegnato dal CAI Toscana al CAI Emilia-Romagna domenica 30 giugno al Lago Scaffaiolo. Sarà una buona occasione per spezzare il pane insieme al Rifugio Duca degli Abruzzi e leggere le testimonianze più significative riportate sul quaderno, bevendo un bicchiere di vino in allegria.

L' indomani i partecipanti al Grande Trek si incammineranno verso ovest sotto il filo dei 2000 m., unendosi a quanti altri vorranno aggiungersi per uno o più giorni per accompagnare il quaderno delle testimonianze nel suo viaggio verso la Liguria. Nel weekend 6 e 7 luglio il testimone sarà consegnato al CAI Liguria a Prato Spilla, dopo 8 giorni di cammino tra il versante tirrenico e quello adriatico dell'Appennino.

Qui, dove la montagna respira le arie dell'Europa e quelle del Mediterraneo, il Sentiero Italia è sospeso tra due mondi che nelle 4 stagioni cambiano, ribaltano e rigenerano i colori, le emozioni, i profumi e le prospettive ed esprime un panorama che altrove può essere visto solo a quote più alte.

La contiguità della zone climatiche europea e mediterranea concentra in questo tratto gran parte della biodiversità italiana con endemismi unici e relitti glaciali che trovano il loro habitat nelle praterie d'alta quota. Distese di graminacee e giunchi sono punteggiate dagli ammiccanti colori di una infinita varietà di fioriture, mentre la brughiera sui versanti a quote di poche decine di metri più in basso è dominata da eriche, mirtilli, sorbi e rododendri fino al limite della ospitale faggeta.

### **Difficoltà E**

Buon allenamento per tappe da 6 a 8 ore e spirito di adattamento per i pernottamenti in camerate con bagno comune



# CLUB ALPINO ITALIANO

## GRUPPO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA



### Equipaggiamento consigliato

**Abbigliamento:** scarponi da montagna, calze da trekking rinforzate sulle dita e sul tallone con ricambio, pantaloni, camicia e maglione traspiranti, giacca vento, guanti e cuffia calda con ricambio, cappello e occhiali da sole, intimo termico in caso di freddo e per dormire, biancheria intima con ricambio minimo, mantella od altra copertura per la pioggia.

**Kit personale di igiene e soccorso:** sapone, asciugamano, telo termico, garze sterili in confezione singola, bende orlate di garza, benda elastica (tipo Tensoplast o Raston), rotolo di cerotto, cerotti di varie misure anche da sutura, cerotti per vesciche, disinfettante, cotone idrofilo, forbicine, pinzette, ago e filo, termometro, guanti in lattice, aspirina e farmaci personali (collirio, febbrefugo, dolori muscolari od articolari, contusioni, ustioni, ecc.)

**Attrezzatura:** zaino 40 lt, borraccia da almeno 1,5 lt, carta topografica/escursionistica, bussola, fischietto, torcia elettrica con pile di ricambio, bastoncini, cellulare, nastro americano

**Alimentazione giornaliera:** acqua 1,5 lt, piccola scorta di cibo energetico (es. frutta secca, cioccolato, biscotti), pranzo al sacco, cena.

### Pernottamento

In alberghi rifugi e ostelli con il proprio sacco lenzuolo,

### PROGRAMMA

DATA ORA E LUOGO DI RITROVO		Domenica 30 Luglio ore 6:45 Stazione Centrale di Bologna Piazzale Ovest
DATA	Tappa SI	Descrizione
30/6	Bologna - Cavone - Lago Scaffaiolo.	Treno Bologna-Porretta ore 7:04 Bus Porretta-Cavone ore 8:20 Escursione Cavone-Passo Porticciola-Lago Scaffaiolo ore 9:30-13:00. Dislivello: salita 530 m. Lunghezza Km. 6,1 Tempo 3:30 h Consegna del testimone dai Toscani agli Emiliani. Sistemazione, cena, pernottamento al Rifugio Duca degli Abruzzi.
1/7	HMO 14 Lago Scaffaiolo - Abetone.	Dislivello: salita 650 m, discesa 850 m. Lunghezza 17 Km. Tempo 7 h. Sistemazione, cena, pernottamento all'Ostello Bucaneve.
2/7	HMO 15 Abetone - Lago Santo (MO)	Dislivello: salita 665 m, discesa 574 m. Lunghezza 16 Km. Tempo 6:30 h. Sistemazione, cena, pernottamento ai Rifugi Vittoria e Giovo.
3/7	HMO 16 Lago Santo (MO) - Passo delle Radici	Dislivello salita 400 m, discesa 400 m. Lunghezza 19 Km. Tempo 6 h. Sistemazione, cena, pernottamento al Rifugio Lunardi.
4/7	HRE 17 Passo delle Radici - Rifugio Battisti	Dislivello salita 500 m, discesa 200 m. Lunghezza 13 Km. Tempo 5:30 h. Pernottamento al Rifugio Battisti.
5/7	HRE 18 Rifugio Battisti - Passo Cerreto	Dislivello salita 450 m, discesa 950 m. Lunghezza 22 Km. Tempo 8 h. Sistemazione, cena, pernottamento all' Albergo Alpino.
6/7	HRE 19 Passo Cerreto - Rifugio Città di Sarzana.	Dislivello salita 700 m, discesa 400 m. Lunghezza 9 Km. Tempo 5 h. Sistemazione, cena, pernottamento al Rifugio Città di Sarzana.
7/7	HPR 20 Rifugio Città di Sarzana - Prato Spilla	Dislivello: salita 811 m, discesa 625 m. Lunghezza 7,3 Km. Tempo 5 h Pranzo e cerimonia di consegna del testimone al CAI Liguria. Rientro con Bus

**Partecipanti:** solo soci CAI ben equipaggiati, capaci ed allenati indispensabili gli scarponi escursionistici.

**Non soci CAI:** possono partecipare iscrivendosi al CAI presso la sezione più comoda, poiché attivare l'assicurazione infortuni e soccorso alpino senza essere soci ha un costo maggiore che associarsi.

**Numero massimo:** 25 persone, a causa delle disponibilità ricettive dei posti tappa.

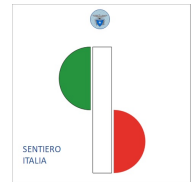
**Quota di partecipazione:** Soci CAI € 10 per spese di segreteria.

**Quota indicativa di Cassa Comune:** € 365 per alloggio e vitto in mezza pensione bevande escluse, pranzi al sacco e bus di ritorno da Prato Spilla.

**Caparra di € 200** da versare prima dell'iscrizione secondo le seguenti modalità:



## **CLUB ALPINO ITALIANO GRUPPO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA**



In contanti, con POS o con assegno presso la segreteria del CAI. Con bonifico sul conto del CAI presso Cassa di Risparmio di Ravenna - Via ferrarese, 160/5 - BO Iban: IT 59 Z 06270 02413 CC0130635275  
**Saldo Quote: € 175 da versare entro il 31/05/2019**

**Iscrizioni:** L'iscrizione va effettuata dal 9 al 31 maggio con e-mail alla Segreteria del CAI Bologna (segreteria@caibo.it) specificando l'oggetto "Grande Trek SI", nome, cognome, cellulare, data di nascita ed allegando la ricevuta del versamento della caparra scannerizzata. In mancanza del versamento l'iscrizione non verrà accolta.

**Recesso:** in caso di rinuncia scritta del partecipante o di annullamento da parte dell'organizzazione, la quota verrà rimborsata detratte le spese già sostenute.

**Accompagnatore:** Alessandro Geri 331 5380768

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

***PRESENTAZIONE ALLA SEDE DEL CAI BOLOGNA VIA STALINGRADO 105  
GIOVEDÌ 9 MAGGIO ALLE ORE 21***