



02-03-04 giugno 2017

LUCCA e APUANE CHE PASSIONE! (LU)

alla ricerca dell'omo selvatico

n. giorni	1+2	Descrizione escursione
difficoltà	 1 giorno  2 giorno  3 giorno	I° giorno venerdì 2 giugno Ci troviamo alla stazione di Altopascio dove lasciamo le auto, prendiamo il treno e andiamo a Lucca. Piazza Anfiteatro, il duomo di S. Martino, San Michele, San Frediano, Torre Guinigi, Torre delle Ore, Palazzo Mansi, Piazza Napoleone, Palazzo Pfanner. Se non ci siete mai stati sarà per voi una bella sorpresa. Lucca, città bella e colta, di storia antichissima, è uno dei luoghi più conosciuti e visitati della Toscana. Lucca è chiusa dentro un perimetro di 4 km di mura cinquecentesche che sono un vero e proprio simbolo della città. C'è sempre qualcosa da scoprire in ogni angolo... Anche per chi ben la conosce. In serata rientriamo in treno ad Altopascio per cena e pernottato.
dislivello	<u>salita:</u> 1 giorno venerdì ininfluente 2 giorno 700m + 200 s/d in caso di salita del Freddone e/o 490 ms/d in caso di salita del Corchia 3 giorno 700 m circa	II° giorno sabato 3 giugno Ci troviamo alla stazione di Altopascio prendiamo le auto per raggiungere Isola Santa; da qui iniziamo a camminare per raggiungere il Rifugio Del Freo. Il rifugio è situato in un'aperta valle caratterizzata da numerose sorgenti d'acqua, prati, boschi di faggio e conifere. Antica torbiera e via di comunicazione tra Versilia e Garfagnana. La zona è caratterizzata da grotte di origine carsica di notevole interesse speleologico come l'Anfro del Corchia e la Tana dell'Omo Selvatico, luogo leggendario a pochi minuti da rifugio. FACOLTATIVE: <i>salita del M. Freddone e/o M. Corchia.</i>
quota	massima 1858 m	III° giorno domenica 4 giugno Siamo ai piedi della Pania della Croce, di prima mattina saliremo questa montagna definita la "Regina" delle Apuane. Chi vuole può rimanere nei dintorni del rifugio ma, in caso di buone condizioni meteo, la Pania è mitica e con un po' di buon allenamento nelle gambe merita l'ascesa.
cammino	1 giorno passeggiata facile 2 giorno 5/6 ore effettive di cammino 3 giorno 7 ore	Le Alpi Apuane sono uno dei sistemi montuosi più straordinari e originali d'Italia. Si sviluppano all'estremità nord occidentale della Toscana formando una dorsale che corre parallela alla costa tirrenica e sfiora i duemila metri di altezza, sono montagne vere, le difficoltà non sono date dalla quota bensì dalla loro orogenesi che le ha profondamente incise rendendo i versanti ripidi con alternanza di "paleo", ciuffi di erba coriacea che diventano insidiosi in caso di pioggia perché scivolosissimi e sfasciati di roccia; i sentieri, spesso stretti ed esposti, offrono un terreno pieno di incognite, si sviluppano su ghiaioni e richiedono per poter essere superati assenza di vertigini e un po' di allenamento. Il Monte Freddone è alto 1487 m ma è comunque una montagna con il proprio carattere nonché punto panoramico interessante vista la sua posizione centrale. "La montagna vuota", con questa espressione si fa spesso riferimento al Monte Corchia (1667 m). Questa bella cima apuana nasconde il più vasto sistema sotterraneo d'Italia: ben 60 km di grotte sino ad ora mappate che rappresentano con tutta probabilità solo una piccola parte di un sistema ai primi posti in Europa per estensione e profondità. Il
Socio Accompagnatore	Santina Mazzoni ✉ tanis2011@email.it ☎ 347 9203174	
PRENOTAZIONE ENTRO IL 27 MAGGIO		

	<p>Corchia offre una cresta con straordinaria vista in direzione del Mar Ligure. Entrambe sono montagne non ad alto rilievo ma è necessario piede fermo ed assenza totale di vertigini.</p> <p>Difficoltà tecniche</p> <p>Cammineremo su sentieri conosciuti e battuti, con lentezza raggiungeremo l'amenissimo rifugio; con un'escursione ad anello il giorno dopo rientreremo al punto di partenza. Il rifugio offre pace, tranquillità e facili camminate nei dintorni.</p>
<p>Costi extra</p> <p>Prezzi indicativi</p> <p>Treno A/R Euro 5,20</p> <p>Pernotto venerdì Euro 15,00</p> <p>Cena venerdì Euro 20,00</p> <p>Rifugio Del Freo Sabato ½ pensione Euro 43,00</p>	<p>Equipaggiamento</p> <p>Siamo in montagna con il mare a pochi km in linea d'aria. Il meteo varia in modo repentino.</p> <p>Giacca a vento</p> <p>Abbigliamento a strati</p> <p>Scarponi alta alla cavaglia</p> <p>Pantaloni lunghi</p> <p>Biancheria di ricambio</p> <p>Bastoncini telescopici</p> <p>Crema, cappello, occhiali da sole</p> <p>Ghette, mantella, ombrello in caso di pioggia</p> <p>Acqua 1 lt</p> <p>Pranzo al sacco; al rifugio c'è la possibilità di farsi fare un panino</p> <p>Sacco lenzuolo e necessario per dormire</p> <p>Lampada frontale</p> <p>Costume per chi volesse fare il bagno nel lago prima di rientrare alle proprie case</p> <p>Tendina per chi volesse pernottare all'aperto anziché nel rifugio</p>
<p>Note</p> <p>Per iscrizioni e chiarimenti 347 9203174</p> <p>Per cortesia contattare il socio accompagnatore dopo le ore 18:00 . Grazie</p>	
<p>Luogo di partenza e ritrovo</p>	<p>Venerdì 1° giorno</p> <p>Ritrovo ore 10:00 stazione di Altopascio; alle ore 10:20 treno per Lucca. Rientro da Lucca ore 17:30 o 18:30.</p> <p>Pernotto presso Hotel Paola con accoglienza pellegrina e cena in una piazza del centro storico di Altopascio</p> <p>Sabato 2° giorno</p> <p>Ritrovo ore 08:00 stazione di Altopascio</p>

	<p>Inizio escursione ore 10:00 da Isola Santa Domenica III° giorno Rientro a Isola Santa intorno alle 17:00 Gli orari e i percorsi potranno subire variazioni in base al meteo e/o altro a discrezione del socio accompagnatore</p>
--	---

Iscriversi all'escursione

*La partecipazione alle escursioni di PassoBarbasso è riservata ai soci.
Per iscriversi contattare direttamente il Socio Accompagnatore.*

In caso di ritiro all'ultimo momento avvisare telefonicamente l'accompagnatore.

Iscrizione all'Associazione

Tessera annuale adulti: 15,00 €. (gennaio – dicembre)

Tessera fine anno adulti: 10,00 €. (ottobre – dicembre)

Tessera annuale <18 anni: gratuita.

Tessera annuale famiglia Piccoli Passi: 20,00 €. (senza nessun costo aggiuntivo per la partecipazione alle sole escursioni denominate Piccoli Passi).

Partecipazione alle escursioni: 5 euro/giorno.

Per chi si iscrive all'associazione per la prima volta, il primo giorno di escursione è gratuito.