

## 2gg in Rifugio con le Ciaspole

Date: Dal 28/12/2013 al 07/01/2014

[Camminando](#) / [In collina e in montagna](#)

Difficoltà:  [\[legenda\]](#)

Cosa si paga: 40€ (€35 soci CAI): pernottamento cena e colazione

€25 Servizio guida, assistenza tecnica,  
Minivan/Land Rover 9 posti (costo giornaliero)

€15 Noleggio Ciaspole & Bastoncini (da prenotare prima)

Artva, Pala e Sonda €5 al pezzo

(Le strutture convenzionate con Terre di Mare offrono pernottamenti formula B&B a partire da €35 a pax)

Min. partecipanti: 8



IMMAGINI

LE FOTO

NOTE

### Per informazioni e prenotazioni:

Gabriele Tebano  
Guida Ambientale (LR 42/2000)  
Outdoor Autorised Guide by Tuscan Law  
via Vecchia di Vorno 3, 55060 Badia di Cantignano  
Lucca - Italy  
tel +39 3331640021  
Fax +39 058394274  
[gabriele@terredimare.org](mailto:gabriele@terredimare.org)  
[www.terredimare.org](http://www.terredimare.org)

Terre di Mare di Gabriele Tebano – via Vecchia di Vorno, 3 – 55060 Capannori (LU)

P.IVA 01985470465 - **Skype Me!** -  
[info@terredimare.org](mailto:info@terredimare.org)

Inviare la caparra/pagamento proporzionale al numero dei **partecipanti**, indicando sulla causale i **Nomi ed il n° dei partecipanti**

§ a mezzo Bonifico:

Cassa di Risparmio di Lu Pi Li  
**Coordinate IBAN di**  
c/c: **IT42G0503424735000000220382** Intestato

ISCRIVITI SUBITO

PRESENTAZIONE

Nell' Appennino Tosco-emiliano, o sulle Alpi Apuane ci appoggeremo ad una struttura rifugio o Agriturismo B&B, 1500m. Da qui possibili escursioni lungo il crinale tra M.Giovo e M.Prado alla scoperta della natura d'inverno, quando la neve mette facilmente in evidenza gli infiniti percorsi degli animali; visita al paese di S.Pellegrino con il Museo della vita e della campagna di ieri anche alla scoperta della vita dell'uomo di un tempo S.Pellegrino, piccolo paese, sviluppatosi attorno ad un antico ospedale medievale, sorto per assistere i pellegrini di passaggio, è ora famoso soprattutto per il Santuario e il Museo della vita e della campagna di ieri. Visita all'Orecchiella ed al centro visitatori, escursioni a Campo Catino

#### Alcune mete e luoghi di interesse naturalistico

Il P.so delle Radici e le cime dell'Appennino Tosco-emiliano  
Il Museo della vita e della campagna di ieri - Il Giro del Diavolo  
I paesi di Castiglione, Pievepelago, Chiozza, Castelnuovo  
Il Parco dell'Orecchiella - Il lago Santo- Campo Catino

Alloggio In Rifugio o Agriturismo in Montagna in mezzo alla neve. I nostri rifugi sono sempre in una zona prativa circondata da boschi di faggio sul crinale dell'Appennino con ampio panorama. La

strutture dotata di due piani più mansarda e posti letto con materassi e coperte, servizi, riscaldamento, energia elettrica, gas, telefono, acqua corrente, collegamento radio con ricetrasmittente; è raggiungibile a piedi su strada sterrata (circa un1Km). Il tragitto è molto semplice, anche se c'è neve. In ogni caso si raccomanda di organizzare il bagaglio in un unico zaino, adeguato alle proprie forze, per non rendere difficoltoso il cammino.

**Attività proposte:** Il soggiorno è proposto in autogestione, saranno presenti alcuni animatori che coordineranno e parteciperanno alle attività del gruppo, alla cucina e alla gestione della casa secondo il regolamento che la caratterizza.

Escursioni nel territorio, visita ad un museo etnografico, animazione e giochi, collaborazione nella gestione e organizzazione della vita quotidiana nel rifugio. Il vicino Passo delle Radici è attrezzato con piste da sci di fondo e sci alpino.

**Gite Proposte:** Visita del paese castello di Castiglion di Garfagnana - Itinerario escursionistico: il Giro del Diavolo dislivello 250 m tempo di percorrenza 3 ore circa - Itinerario escursionistico Rifugio il Pradaccio - Rifugio Prati fiorintini A/R tempo di percorrenza 4/5 ore circa - L'alpe di S. Pellegrino e/o l'apicella delle Radici tempo di percorrenza 3 ore circa Extra: Il Parco dell'Orecchiella: escursione lungo il sentiero Airone con sosta al centro visitatori

#### Attrezzatura necessaria e raccomandazioni

Scarponi da trekking, zaino grande non eccessivamente pesante, zainetto piccolo per le escursioni, borraccia, indumenti di alta montagna adatti alla stagione (anche pesanti), sacco a pelo, ma se preferite vi forniremo coperte e lenzuola ( per motivi igienici non è consentito dormire senza federa e copri-materasso). Per la neve: scarponi impermeabili, tuta o abiti comunque impermeabili, guanti impermeabili, cappello, sciarpa, paraorecchi. Se gli avete portate con voi: Sci da fondo o da alpinismo, Ciaspole, ghette da neve, lo slittino. Se venite con mezzi propri, ricordate di attrezzare l'automobile contro il freddo e la neve. (catene a bordo e antigelo obbligatori)

## Programma di Massima

Le escursioni si svolgeranno in una delle seguenti località a scelta: Passo Radici/Casone di Profecchia/ Orecchiella/ Lago Santo/ Doccia di Fiumalbo/ Renaio/ Campo Catino/ Puntato di Stazzema/ Rifugio Rossi/ Alpe di S. Pellegrino ( la località verrà indicata ad insindacabile giudizio della Guida in base alle condizioni nivometereologiche di cui ad oggi non è possibile fare previsioni)

**Ore 8:00 Incontro** con la GUIDA ed il Gruppo in luogo convenuto: ad esempio PONTE a Moriano (Lu) dietro al teatro o per chi viene in treno presso una Stazione FS, in tempo utile per organizzare le auto e non partire più tardi delle ore 8:30 in modo da essere sul luogo dell'escursione entro le ore 10

**Ore 10:00 Partenza** Raggiunto il punto di partenza calziamo scarponi, Ghette Ciaspole e Bastoncini e/o Sci da Escursionismo e camminiamo per sentieri adatti a tutti ma che lasciano spazio al divertimento e alla possibilità di fare osservazioni naturalistiche. Raggiunta la meta della nostra escursione al momento e con le condizioni giuste facciamo una sosta ristoro ( che può essere anche presso una struttura gestita) per poi riprendere la via del ritorno ed essere al punto di partenza prima delle ore 17

**Ore 16:30 Arrivo** Comiato e Saluti magari davanti ad una bella cioccolata calda o un Ponche

**Ore 17:00** Imbarco alle auto per rientrare

L'escursione è modulabile sulla base della preparazione e delle capacità dei partecipanti.

**Cosa indossare:** In montagna può fare freddo e caldo nello stesso giorno e per tanto è

a **Gabriele Tebano** [www.terredimare.org](http://www.terredimare.org)

Sulla causale indicare **Capodanno in Rifugio** e il n° dei partecipanti

Si prega inoltre di inviare ricevuta dell'avvenuto pagamento, insieme ad un recapito telefonico, e l'indicazione delle modalità di arrivo (auto propria o mezzi pubblici) :

§ § via e-mail a [gabriele@terredimare.org](mailto:gabriele@terredimare.org)

Si informa che la prenotazione avrà validità solo alla conferma dell'avvenuto pagamento.

Grazie



indispensabile vestire a strati (almeno 3: intimo, composto da microfibra a contatto con la pelle, pile intimo, pile sopra, Giacca antivento/anti acqua traspirante, pantaloni in materiale idrorepellente elasticizzato). Guanti, cappello, occhiali da sole per il riverbero della neve, calzature da montagna con membrana impermeabile e traspirante con la suola non liscia.

**COSTO** €25 a persona ( puoi riscattare il tuo Coupon\*)

\*Il Coupon copre assistenza tecnica e attrezzature ma non il servizio guida per tutta la durata dell'escursione che deve essere integrato: il costo dell'integrazione è pari a €25,00 - (valore del coupon per 1 persona) circa €8,00)

La quota comprende:

- Servizio Guida Naturalistica/Istruttore di Nordic Walking
- Corso introduttivo sull'Uso di Ciaspole e Bastoncini e ARTVA
- Ciaspole
- Bastoncini
- ARTVA (dispositivo di autosoccorso opzionale per quando si esce da piste e sentieri omologati)
- Un aperitivo/degustazione offerto dalla Guida

La quota non comprende:

- Trasferimento dal punto di ritrovo al luogo dell'escursione (mezzi propri)
- Attrezzatura personale
- Pasti e/o Pernottamenti
- Tutto quanto non indicato

Foto delle nostre Ciaspolate:

<https://plus.google.com/photos/115801543866470174155/albums/5542342730032462449>

E' richiesta inoltre tanta voglia di stare insieme agli altri e di divertirsi  
N.B. se ce l'hai, e la sai suonare, porta la tua chitarra.

*Sappiano i proprietari di Cani e piccoli animali, (serpenti, canarini, pappagalli, scimmie sarchiaponi ecc..) che posso venire ma non possono alloggiare in rifugio, dovranno stare fuori con i loro padroni e potranno essere alloggiati nella stalla per i cavalli che in inverno è vuota anche se un pò freddina....*

Come arrivare

Dalla Garfagnana (LU): si arriva a Castelnuovo G.na (da Lucca, da Aulla, dalla Versilia);  
Dalla prov. di Modena: si seguono la S.S. 486 per Montefiorino, Piandelagotti oppure la S.S. 12 fino a Pievepelago, lasciandole poi per la S.S. 324 fino al P.so delle Radici dove si gira a sinistra per S. Pellegrino (a 2Km).  
Con treno Castelnuovo G.na si trova sulla linea Lucca - Aulla

