

DOMENICA 15 NOVEMBRE DAL PASSO DELLA CONSUMA A MONTEMIGNAIO (Anello)

Tempo di percorrenza: 5 ore.
Dislivello: 200 m + 200 m
Percorso: strade bianche e sentieri
Difficoltà: facile
Ritrovo: Stazione SITA Via S. Caterina
d'Alessandria ore 9.00;
partenza ore 9.20
con arrivo previsto al Passo della
Consuma per le ore 10.30
Rientro: ore 18.20 dal Passo della Consuma
con arrivo a Firenze alle ore 19.30

Descrizione:
Un assaggio di Casentino, una seconda tappa nella zona di Montemignai per conoscere meglio questi posti così stranamente poco frequentati. Una passeggiata in un ambiente dall'atmosfera piacevole e rilassante, a passo lento per gustarsi tutto il bello che ci circonda.

DOMENICA 29 NOVEMBRE BRISIGHELLA E LA VENA DEL GESSO (Anello)

Tempo di percorrenza: 4,5 ore.
Dislivello: 400 metri
Percorso: strade bianche e sentieri
Difficoltà: facile (medio/facile se il terreno è bagnato)
Ritrovo: Stazione Firenze S.M.N. ore 8.20;
treno per Brisighella ore 8.40
Rientro: Da Brisighella con treno delle
ore 18.31 (o 16.31) con arrivo
previsto per le ore 20.11
(o 18.11) a Firenze S.M.N..

Descrizione:
Cammineremo sulle colline dolci e molto panoramiche che sovrastano Brisighella, bellissimo e caratteristico borgo dall'atmosfera piacevole. Saliremo al Monte Rontana dove una squallida croce è compensata da una splendida vista sulla zona circostante. Al Rifugio Carnè pranzereemo (al sacco) e potremo prendere un caffè (possibilità di visitare il piccolo museo di scienze naturali) prima di rincarciarci verso Brisighella che non mancheremo di visitare accuratamente prima di riprendere il treno per Firenze.

Prenotazione:

è obbligatoria, pena l'impossibilità a partecipare all'escursione. Deve essere effettuata presso la sede del Trekking Italia Firenze, dal martedì al venerdì della stessa settimana della gita, via dell'Orivolo 17, tel. 055/2341040.

N° massimo partecipanti ad un trek: 35.

N.B.: tutti gli orari sono da confermare al momento dell'iscrizione

Equipaggiamento essenziale:

abbigliamento comodo, scarpe adeguate da trekking, K-Way.

Ricordati:

è consigliato l'utilizzo di un bastone telescopico da trekking che fa risparmiare, mediamente, il 30% della fatica, e risparmia le articolazioni in discesa: inoltre rende più sicura la camminata.

Norme di comportamento:

Non abbandonare i tuoi rifiuti, depositali nei bidoni o portali a casa. Rispetta la flora. Presta la massima attenzione al pericolo degli incendi, durante i periodi più secchi una piccola disattenzione può avere gravi conseguenze.

In sede di prenotazione:

dovranno essere forniti i dati anagrafici necessari per l'assicurazione infortuni, il cui costo pari a 2,00 dovrà essere versato alla partenza. La copertura assicurativa garantirà solo il percorso a piedi.

Il Presidente
Comm.ne Attività Sportive

Il Presidente
Consiglio di Quartiere 2



Invito al Trekking
autunno
2009
in collaborazione con



DOMENICA 20 SETTEMBRE

**SAN DONATO IN COLLINA – S. CRISTINA
(STRADA IN CHIANTI)**

Tempo di percorrenza: ore 6
 Dislivello: 400 m
 Difficoltà: medio/impegnativa
 Percorso: strade, stradelle e sentieri
 Ritrovo: ore 8.10 capolinea SITA;
 partenza ore 8.30 con
 arrivo previsto ore 09,10
 Rientro: ore 19.16 partenza;
 arrivo a Firenze previsto
 per le ore 19.55

Descrizione:
 Da San Donato si raggiunge Fonte Santa, località famosa per i suoi tre ecosistemi differenziati da particolari "microclima". Da qui ci si dirige verso Strada in Chianti dopo aver passato Poggio Firenze, dal quale, se avremo la fortuna di trovare una giornata limpida, potremo ammirare un panorama mozzafiato di Firenze e i suoi dintorni.

SABATO 3 E DOMENICA 4 OTTOBRE

**DUE GIORNI IN LIGURIA:
L'ISOLA PALMARIA, PORTOVENERE E LERICI**

Tempo di percorrenza: 4 ore sull'isola + 4 ore a Lerici
 Dislivello: primo giorno: 100 m; secondo giorno: 350 m
 Percorso: sentieri (e stradelle)
 Difficoltà: facile - medio/facile.
 Ritrovo: ore 7.30 stazione Firenze S.M.N.;
 treno per La Spezia ore 7.51,
 arrivo previsto per le ore 9.51
 Rientro: ore 17.50 (o 18.26)
 da La Spezia con arrivo previsto
 per le ore 20.24 (o 21.03)
 a Firenze S.M.N.

Descrizione: **Primo giorno**

Dalla stazione de La Spezia andiamo al molo ad imbarcarci per l'Isola Palmaria (10.00-10.30) sulla quale effettueremo poi un bellissimo e piacevole trek di circa 4 ore che ci farà osservare l'intera isola a 360°: panorami mozzafiato sul Golfo de La Spezia, sulla costa di Lerici e Tellaro e sul bellissimo borgo di Portovenere. Pranzo al sacco (con propri viveri) durante il trek. Possibilità di breve bagno se le condizioni meteo lo permetteranno. Nel pomeriggio ci imbarcheremo per Portovenere (ore 16.00), dove andremo a visitare la famosa chiesa di San Pietro e (facoltativo) il Castello Doria. Ore 18.10 imbarco sul traghetto che da Portovenere ci porterà a Lerici (arrivo previsto per le ore 18.40). Sistemazione in hotel per la cena e il pernottamento. Nota bene: se non dovessero coincidere gli orari del treno e del battello, da La Spezia prenderemo un bus pubblico per Portovenere e poi ci imbarcheremo da qui per l'isola (da confermare al momento degli orari definitivi).

Secondo giorno Colazione in hotel.

Trek che da Lerici ci porterà a Tellaro, Zanego, M. Rocchetta, Serra, Fiascherino e poi di nuovo a Lerici (*itinerario che potrebbe subire variazioni*). Trasferimento nel pomeriggio con bus pubblico alla stazione di La Spezia e da qui in treno a Firenze (partenza treno ore 17.50 o 18.26 con arrivo previsto a Firenze alle ore 20.24 o 21.03). Costo: 112,00 euro a persona.

Prenotazioni entro e non oltre il giorno mercoledì 2 settembre 2009. La quota comprende: mezza pensione in hotel, battello da La Spezia per l'Isola Palmaria (oppure bus per Portovenere + battello per Palmaria), battello Palmaria-Portovenere, battello Portovenere-Lerici, bus Lerici-La Spezia, assicurazione giornaliera per due giorni, accompagnatore Trekking Italia. La quota non comprende: viaggio a/r con treno per La Spezia.

DOMENICA 11 OTTOBRE

ANELLO DI FIGLINE VALDARNO

Tempo di percorrenza: ore 4
 Dislivello: 300 m
 Percorso: stradelle e sentieri
 Difficoltà: facile
 Ritrovo: ore 7.45 Stazione Firenze
 S.M.N.. Partenza treno ore 8.09.
 Rientro: ore 17.03 o 17.24 da Figline
 con arrivo a Firenze alle ore 17.47.

Descrizione:

Percorso interessante nelle colline del Valdarno con particolare attenzione al recupero del territorio con la reintroduzione di coltivazioni diversificate al posto delle colture intensive preesistenti.

DOMENICA 18 OTTOBRE

DA MONTEMIGNAIO AL VARCO DI REGGELLO (Anello)

Tempo di percorrenza: 5 ore.
 Dislivello: 500 m (la salita è fatta interamente su
 comoda strada forestale)
 Percorso: strade bianche e sentieri
 Difficoltà: medio/impegnativa
 Ritrovo: Stazione SITA Via S. Caterina
 d'Alessandria ore 9.00;
 partenza ore 9.20 con arrivo
 previsto a Montemignaio alle ore
 10.50
 Rientro: ore 18.00 da Montemignaio con
 arrivo previsto a Firenze ore
 19.30

Descrizione:

Una bellissima camminata tra i boschi e i crinali del Casentino poco conosciuto, partendo dal grazioso paese di Montemignaio. Viste mozzafiato sul Valdarno, da un lato, e il Casentino, dall'altro, sulla verdissima Foresta di Sant'Antonio e sul più lontano Lago di Santa Barbara. Un percorso un po' più faticoso degli altri proposti, ma che ripaga con la sua bellezza.

DOMENICA 1 NOVEMBRE

RIGNANO V.NO - MONTECUCCO - BAGNO A RIPOLI

Tempo di percorrenza: ore 5
 Dislivello: 450 m
 Percorso: strade, stradelle e sentieri
 Difficoltà: media
 Ritrovo: ore 8.45 biglietteria stazione
 SMN; partenza ore 9.08
 con arrivo ore 9.43
 Rientro: ore 17.00 con bus ATAF

Descrizione:

Su questo tracciato si cammina idealmente nella storia, come quei viandanti che seguendo i resti medievali dell'antica Via Cassia dal ponte sull'Arno, situato nei pressi di Rignano, si recavano – attraverso il Passo di Montecuoco – fino allo Spedale medievale del Bigallo. Lunghi tratti del selciato, ben conservato, accompagnano l'escursione.