



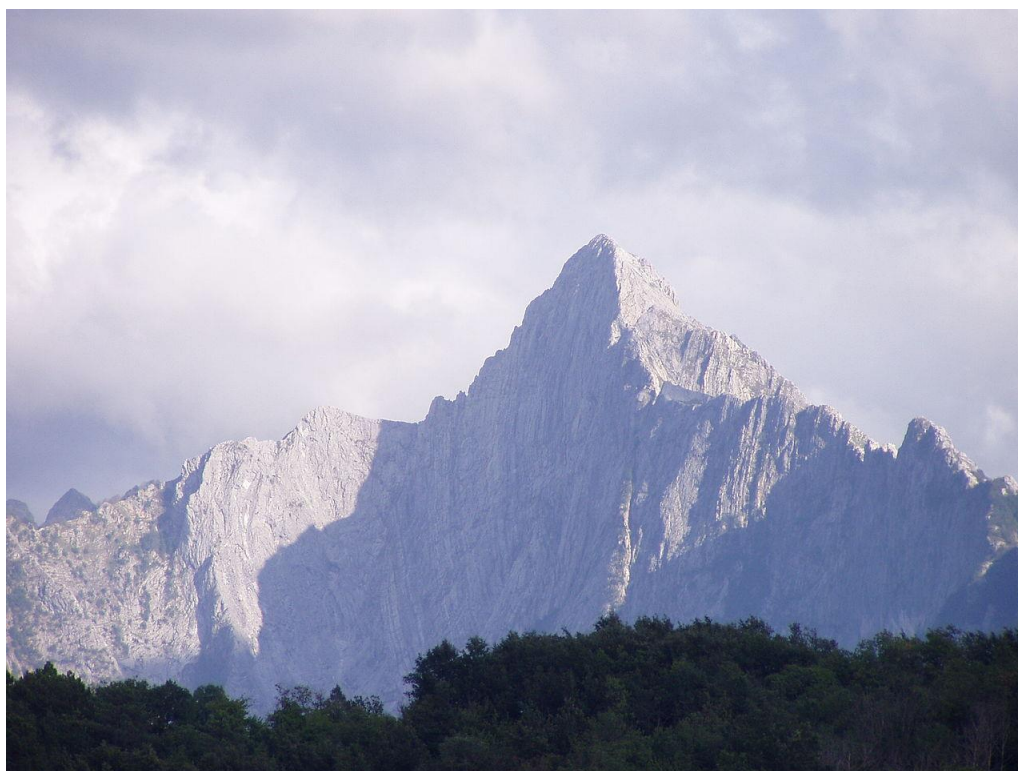
Club Alpino Italiano Sez. Livorno

Nando Bastianelli - Lido del Nista
Fondata nel 1888



DOMENICA 19 APRILE 2020

TRENOTREKKING DA EQUI TERME



- RITROVO/PARTENZA:** ORE 5:30 DALLA STAZIONE FS DI LIVORNO
- MEZZO DI TRASPORTO** TRENO
- DIFFICOLTÀ:** E
- TEMPO DI PERCORRENZA:** 07:10 ORE CIRCA, SOSTE ESCLUSE
- DISLIVELLO:** 1280 MT CIRCA
- EQUIPAGGIAMENTO:** SCARPONI CON SUOLA SCOLPITA E TOMAIA ALTA, LAMPADA FRONTALE, PROTEZIONI PER LA PIOGGIA, CONSIGLIATE BACCHETTE
- PRANZO:** AL SACCO
- COSTI:** € 22 CIRCA, BIGLIETTO DEL TRENO A/R DA PAGARE INDIVIDUALMENTE (POSSIBILITÀ DI BIGLIETTO CUMULATIVO)
- DIRETTORE DI ESCURSIONE:** FABIO GAMBACCIANI (AE) – 393 1857905 – fabio.gambacciani@yahoo.it
- ACCOMPAGNATORE:** FRANCO MOSTARDI – 340 5797198 – francomostardi@yahoo.it
- NOTE:** RIFORMIMENTO DI ACQUA A UGLIANCALDO

ITINERARIO

Come ormai di consueto ogni anno, almeno per una volta, abbandoniamo l'auto in favore del treno per raggiungere questa volta Equi Terme e da lì compiere un bel giro ad anello orario, che ci aprirà begli scorci sulle Apuane settentrionali.

Il nostro treno parte da Livorno alle 5:52 e arriva a Equi Terme alle 8:55. Il cambio ad Aulla richiede oltre un'ora di attesa, durante la quale ci sarà il tempo di far colazione. Il treno previsto per il ritorno parte alle 17:54 da Equi Terme e giunge a Livorno alle 20:48, ma ci sono treni anche dopo in caso di problemi. Ecco gli orari:

Livorno Centrale 05:52	→	Equi Terme 08:55	⌚ 3h 03' Camb: 1 ▲	Regionale 2116
				Regionale 6963
Livorno Centrale 05:52		Aulla Lunigiana 07:17	⌚ 1h 25'	Regionale 2116
Aulla Lunigiana 08:28		Equi Terme 08:55	⌚ 0h 27'	Regionale 6963
Equi Terme 17:54	→	Livorno Centrale 20:48	⌚ 2h 54' Camb: 2 ▼	Regionale 6976
				Regionale 23393
				Regionale Veloce 3149
Equi Terme 19:57	→	Livorno Centrale 21:55	⌚ 1h 58' Camb: 1 ▼	Regionale 6982
				Regionale 2119

Da Equi, senza indugi, prendiamo il sentiero 192 che passa per il Solco di Equi, spettacolare perché stretto tra pareti verticali. Passate due gallerie scavate nella roccia e un ponte altissimo, potremo apprezzare sotto le belle marmitte del torrente Solco sottostante. In meno di un'ora saremo nel bosco per sbucarne più avanti nei pressi della marmifera Uglianaldo-cave del Cantonaccio, che imbocchiamo a sinistra lasciando dietro di noi l'imponente parete nord del Pizzo di Uccello. Lasciamo più avanti la marmifera e proseguiamo a sinistra sempre in salita, fino a incrociare il segnavia 181 che prendiamo a destra per arrivare in breve sul Poggio Baldozzana (m. 1338) dove facciamo sosta ammirando il panorama sul Pisanino, la valle di Orto di Donna, la Cresta di Capradossa, il Pizzo d'Uccello e la Cresta di Nattapiana.

Il ritorno a Equi è quasi tutto in discesa. Torniamo indietro inizialmente sui nostri passi ma all'incrocio con il 192 andiamo a diritto per il sentiero 181 fino al bel borgo di Uglianaldo, dove potremo rinfrescarci grazie a fonti di acqua fresca e fare una breve visita, probabilmente alla Chiesa di S. Andrea del XV secolo.

Riprendiamo il cammino seguendo il sentiero 176 che ci riporta a Equi Terme passando per un bosco di castagni, alcuni secolari, e più avanti per zone umide, con un paio di guadi.

Se abbiamo tempo prima del treno, a Equi potremo visitare ad esempio le grotte attrezzate dette la "Buca di Equi".

Riassunto delle tratte:

segnavia	partenza	altitudine	destinazione	durata	dislivelli	diff.
192	Equi Terme	250 m	Poggio Baldozzana	03:40	+1180 -90	E
181	Poggio Baldozzana	1338 m	Uglianaldo	01:50	+50 -650	E
176	Uglianaldo	743 m	Equi Terme	01:40	+50 -540	E



Prenotazioni e iscrizioni presso la sede del C.A.I. i mercoledì e i venerdì ore 17:30 – 19:30 ; per informazioni contattare gli accompagnatori.

Il Direttore di escursione si riserva la facoltà di modificare il percorso o annullare l'escursione in base alle condizioni mete meteorologiche o di qualsiasi altra natura, che ne possano impedire lo svolgimento in condizioni di sicurezza o escludere eventuali partecipanti con attrezzatura/abbigliamento inadeguato.

I non soci dovranno comunicare i propri dati in sede entro il venerdì precedente l'escursione e pagare € 10.00 quale copertura assicurativa / contributo sezionale. In alternativa, potranno effettuare, sempre entro gli stessi termini, un bonifico bancario ed inviarne attestazione via email a livorno@cai.it

Le coordinate bancarie per effettuare il bonifico sono: sezione CAI Livorno, presso la Credit Agricole Cariparma – Filiale di Livorno 2 - Scali delle Pietre, 25

IBAN IT32V0623013903000035569700

CAUSALE: Quota non socio escursione 26/04/2020.

Attenzione: Le foto e i video realizzati in occasione delle escursioni sociali potranno essere utilizzate dalla sezione di Livorno per attività promozionale o altri scopi attinenti all'attività del Club anche attraverso il web, salvo espressa dichiarazione contraria del partecipante.

Per tutto quanto non scritto sulla locandina si fa riferimento al regolamento escursioni sociali presente in sede e anche al seguente indirizzo internet: http://www.cailivorno.it/immagini/Regolamento_escursioni_sociali.pdf.