



# Club Alpino Italiano Sez. Livorno

Nando Bastianelli - Lido del Nista  
Fondata nel 1888



**DOMENICA 28 NOVEMBRE 2021**

## **POLENTATA**

**" SENTIERO DEI 5 BORGHI "**



*Guzzano-pieve di Controne LU - By jim walton, CC BY 3.0,  
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=53050302>*

NUMERO MASSIMO PARTECIPANTI PER GRUPPO: 20

**DIRETTORE DI ESCURSIONE:** LUCA BARTOLOZZI TEL. 3341493996

**ACCOMPAGNATORE:** FEDERICO CATASTINI TEL. 3887786403

**PER ISCRIZIONE CONTATTARE** FEDERICO CATASTINI

**RITROVO/PARTENZA:** ORE 7:45 [PARCHEGGIO DECATHLON LIVORNO](#)

**MEZZO DI TRASPORTO** AUTO PROPRIA (SECONDO LE PRESCRIZIONI VIGENTI)

**DIFFICOLTÀ:** E

**TEMPO DI PERCORRENZA:** 3 ORE ESCLUSO LE SOSTE

**DISLIVELLO:** 380 M

**DISTANZA:** 7 KM

**EQUIPAGGIAMENTO:** SCARPE A SUOLA SCOLPITA MANTELLA ANTI PIOGGIA, ABBIGLIAMENTO ADATTO ALLA STAGIONE, SCORTA DI ACQUA

**PRANZO:** ALL'AGRITURISMO PIAN DI FIUME

**COSTI:** PRANZO 20 EURO

OGNI EQUIPAGGIO DIVIDERÀ LE SPESE DI VIAGGIO SECONDO IL NOSTRO REGOLAMENTO, 0,15 CENTESIMI AL KM + L'AUTOSTRADA

**NOTE:** **ANTIPASTO** DELLA CASA AFFETTATI LOCALI DELLA GARFAGNANA INSALATA DI FARRO

CROSTINO STRACCHINO E SALSICCIA, POLENTA GRIGLIATA, CROSTINO TOSCANO

TUTTO ACCOMPAGNATO DA FOCACCIA CASALINGA COTTA NEL FORNO A LEGNA

**PRIMO PIATTO** POLENTA FORMENTON DELLA VAL DI LIMA CON CINGHIALE IN UMIDO

$\frac{1}{4}$  VINO + ACQUA + CAFFÈ / CORRETTO

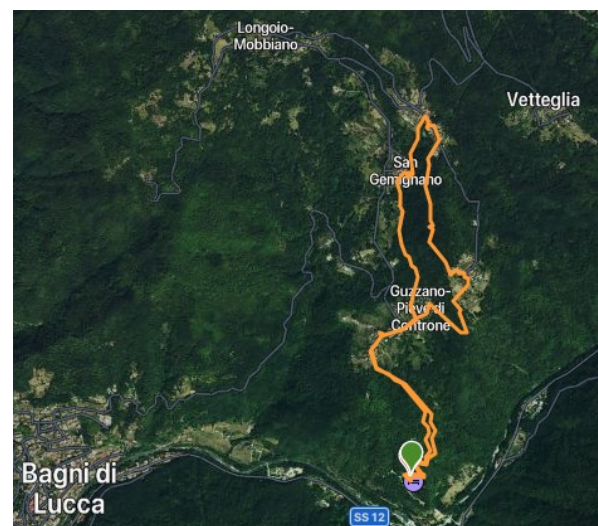
**NECESSARIO ESSERE IN POSSESSO DI CERTIFICAZIONE VERDE (GREEN PASS)**

**IMPORTANTE** . L'EMERGENZA SANITARIA ANTI COVID IMPONE A TUTTI I PARTECIPANTI DI OSSERVARE REGOLE PRECISE: DISTANZIAMENTO DI DUE METRI DURANTE LA MARCIA, VIETATO LO SCAMBIO DI ATTREZZATURE, OGGETTI ECC. , OBBLIGO DI PORTARE MASCHERINE E GEL IGIENIZZANTE A BASE ALCOLICA . LEGGERE IN PROPOSITO IL [PROTOCOLLO PER I PARTECIPANTI](#).

ALLA PARTENZA È NECESSARIO FIRMARE IL [MODULO DI AUTODICHIARAZIONE COLLETTIVO](#) CHE VI INVITIAMO A LEGGERE PREVENTIVAMENTE.

## Itinerario

Facile escursione situata sulla val di Lima, immerso nel verde tra alberi secolari, valli e montagne, incontreremo 5 borghi realizzati in pietra. Partiremo da Pian di Fiume un piccolo borgo con qualche casa in pietra, per incontrare, dopo aver percorso una strada vicinale, la piccola borgata di Guzzano. Proseguiamo fino ad incontrare Gomberetto e dopo un altro po' di cammino arriviamo al borgo più grande, San Geminiano . Continuando arriviamo a Pieve di Costrone forse il più importante borgo in quanto sede della pieve di Santo Stefano dei Barghi. Attraversato l'ultimo borgo pian di Ospedaletto ritorniamo al punto di partenza dove ci aspetta il pranzo all'agriturismo Pian di Fiume



---

**Il Direttore di escursione si riserva la facoltà di modificare il percorso o annullare l'escursione in base alle condizioni 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 entro il Venerdì precedente l'escursione e pagare € 10.00 quale copertura assicurativa / contributo sezionale. Il pagamento potrà essere effettuato in sede o in alternativa, sempre entro gli stessi termini, potrà essere fatto un bonifico bancario inviandone copia via e-mail a [livorno@cai.it](mailto: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 28/11/2021.

*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](http://www.cailivorno.it/immagini/Regolamento_escursioni_sociali.pdf)*