

# Commissione Centrale Alpinismo e Scialpinismo

# **ROCK MEETING 2017**

# "ARRAMPICATA SU ROCCE METAMORFICHE" ALPI APUANE

# 28 SETTEMBRE – 1 OTTOBRE 2017

ORGANIZZAZIONE C.C.A.SA. E SEZIONE GM DI ROMA

#### Alba sotto le Apuane

Sui profili dei monti poggia il cielo, un puro incontro di luce e colore.

L'alba decora i crinali innevati scioglie i suoi rosa in riflessi cangianti.

Il vento già sveglio prepara le nuvole le pettina appena striando l'azzurro.

Immobile il mare guarda e sorride, accoglie il mattino vestendosi d'oro.

Dario Menicucci (http://www.oggiscrivo .it/opere/poesia.php?i dopera=41062)



Monte Forato e il Monte Nona, dalla valle Stazzemese, illuminati dal sole

L'appuntamento di fine estate della C.C.A.SA. sarà dedicato all'esplorazione delle Alpi del Mediterraneo, le Alpi Apuane, così vicine alle belle e chiassose coste della Versilia e alle cave storiche di marmo, ma, allo stesso tempo, così selvagge e solitarie. Il cuore di roccia delle Apuane è costituito dal complesso metamorfico Apuano che, alpinisticamente parlando, offre la possibilità di arrampicare su scisti e gneiss molto compatti oltre che il privilegio di poter mettere mani e piedi sul *marmo di Carrara*: si, proprio quello delle statue dell'antica Roma...

Nel calendario delle attività della Commissione per il 2017 l'unico appuntamento del semestre estivo sarà quello organizzato per l'ultimo fine settimana di settembre, sulla roccia delle Apuane.

Prolungando la permanenza anche al giovedì e al venerdì avremo, così, la possibilità di fare un breve raduno. Infatti questo appuntamento di fine stagione non ha solo l'obiettivo dell'aggiornamento tecnico, ma anche di favorire l'incontro dei soci che praticano in maniera assidua l'arrampicata, in un percorso di formazione permanente, volto a consolidare le esperienze a favore della sicurezza nei primi di cordata e ad aumentare l'autonomia nei secondi di cordata, su vie multipich attrezzate con fix e su vie classiche, di ogni difficoltà.

Il Rock Meeting si articolerà, quindi in 2 giornate piene (venerdì e sabato) e 2 mezze giornate (il pomeriggio di giovedì e la mattina di domenica) e <u>l'iscrizione verrà accettata solo se per l'intero periodo e con pagamento della quota per intero.</u> Nel pomeriggio di giovedì è previsto un aggiornamento tecnico sull'utilizzo delle protezioni tradizionali, in particolare, e mobili su rocce metamorfiche, con successiva esercitazione da parte dei partecipanti, mentre nei restanti giorni sono previste arrampicate finalizzate all'autonomia delle cordate su itinerari di difficoltà calibrata al livello tecnico delle cordate. Sono state scelte le Alpi Apuane anche per la posizione strategica e baricentrica rispetto alle provenienze alpine e appenniniche e faremo base all'Ostello del Pellegrino, di recentissima ristrutturazione, gestito dalla Guida Alpina Roberto Vigiani e da sua moglie Grazia, nell'immediato entroterra di Camaiore, lungo la via Francigena, dotato di 24 posti, con trattamento di 1/2 pensione (www.ostellodicamaiore.it: prendere visione delle condizioni per l'alloggio), di comodo accesso a tutti i più interessanti settori di arrampicata, anche su vie lunghe a più tiri (Gruppi del Procinto, del Corchia e delle Panie, in particolare).



Monte Nona, Monte Procinto e i Bimbi

## **IL TERRITORIO**

Il territorio delle Alpi Apuane, è inserito all'interno di un parco naturale regionale che di recente è entrato nella rete dei geo parchi naturali tutelati dall'Unesco.

Il Parco ha la peculiarità di mettere a stretto contatto aspetti naturali e culturali, spesso molto diversi e talora contrastanti: alle cattedrali di roccia fanno contrappunto quelle romaniche dei paesi e delle città più importanti in cui la natura selvaggia delle creste, da millenni, convive talvolta in maniera non semplice, con la presenza dell'uomo e delle sue attività, prima fra tutte quella estrattiva. Questo piccolo angolo di natura alpina, con ambienti e paesaggi tipici dei gruppi montuosi alpini centro-occidentali, si trova altimetricamente, però, a circa 2.000 m di quota più in basso; se da una parte i dislivelli diminuiscono e la straordinaria varietà di così tanti scenari (che abbracciano l'Appennino, le Alpi e il mar Tirreno) in spazi e tempi limitati, aumenta, non ci dobbiamo fare ingannare dalle quote modeste (che non superano i 2.000 m), perché la montagna apuana - sorprendentemente - mantiene intatto il gusto dell'avventura e delle grandi pareti a sviluppo verticale. L'origine di tanta diversità (geologica principalmente, ma anche biologica, forestale e culturale) risiede nel cuore metamorfico della catena, che conosceremo e approfondiremo nel corso della nostra permanenza, facendo assieme un piccolo viaggio nel cuore di roccia della Toscana, soprattutto tra marmo e calcare.

#### **PROGRAMMA**

Giovedì 28 settembre 2017: appuntamento intorno alle ore 12:00 all'Ostello del Pellegrino.

Subito dopo una breve introduzione sul programma, avremo l'opportunità di entrare con la migliore predisposizione nell'ambiente delle Apuane a partire dal suo cuore di calcare, quello bellissimo della valle di Camaiore. Nei giorni successivi, parallelamente al programma alpinistico che, condizioni meteo permettendo, ci farà arrampicare nei diversi ambienti e sulle diverse rocce delle Apuane, approfondiremo la conoscenza delle rocce metamorfiche e della progressione in sicurezza su terreno alpinistico, multipich e di avventura in arrampicata, utilizzando i diversi tipi di protezioni mobili e fisse, con un particolare approfondimento sulla chiodatura tradizionale.

#### **COME PARTECIPARE**

#### Requisiti dei partecipanti

La partecipazione è riservata ai soci della Giovane Montagna che già praticano attività di alpinismo dotati di adeguata preparazione fisica tale da affrontare il programma senza impedimenti, che comporta salite di arrampicata, anche su terreno alpinistico e di avventura, con dislivelli anche di qualche centinaio di metri, con salite, quindi, di arrampicata su roccia di più tiri con difficoltà classiche fino al VI grado e sportive fino al 6 A. I requisiti richiesti possono essere di seguito riassunti in:

- a) CAPOCORDATA, alpinista in grado di gestire in autonomia e sicurezza la propria cordata, con indubbia esperienza in ambito alpinistico, capacità di valutazione delle condizioni ambientali, conoscenza delle manovre e delle tecniche di progressione, che sappia affrontare con padronanza e autonomia, da capocordata, almeno il IV/V grado da proteggere su roccia.
- b) ASPIRANTE PRIMO DI CORDATA, alpinista che intende migliorare le proprie capacità di progressione e approfondire le proprie conoscenze tecniche, anche per metterle a frutto nella propria Sezione.

È richiesta la capacità ad affrontare almeno il IV/V grado, una sufficiente esperienza su vie di più tiri, la conoscenza di base delle tecniche di progressione, di assicurazione del primo di cordata, di discesa in corda doppia e di realizzazione di soste.

Le capacità tecniche dei partecipanti devono essere valutate e filtrate dalle Sezioni e le domande di partecipazione saranno accettate a seguito dell'approvazione del proprio Presidente di Sezione o del Responsabile Sezionale delle attività alpinistiche, e documentate dal proprio curriculum alpinistico dell'ultimo biennio.

Le caratteristiche delle attività che si svolgeranno potrebbero presupporre un numero limitato di partecipanti, pertanto sarà data precedenza a soggetti fortemente motivati a condividere l'esperienza proposta in successive attività da organizzare nelle sezioni di appartenenza.

Per offrire una partecipazione più equilibrata a ciascuna sezione, si cercherà di assegnare i posti disponibili ai soci più motivati che collaborano o intendono collaborare alle attività in ambito associativo e che partecipano agli aggiornamenti tecnici della Commissione.

Eccezionalmente, a discrezione degli organizzatori, potrà essere ammessa la partecipazione di non soci, purché conosciuti e in grado di agire in assoluta autonomia.

#### Attrezzatura e equipaggiamento

NDA (normale dotazione alpinistica) comprensiva di:

- Imbrago omologato UIAA o equivalente
- Casco omologato UIAA o equivalente
- discensore\piastrina Gigi completa
- cordini e anelli di kevlar e fettucce da 1,5 m (per chi li possiede)
- martello da roccia e chiodi
- quattro\cinque ghiere; per chi ce l'ha un ti-bloc (Petzl) o bloccante mini-traxion
- scarpe da avvicinamento
- scarpette da arrampicata
- set di rinvii, cordini e friends (per chi li possiede)
- abbigliamento e altro materiale adequato all'ambiente di media montagna di fine estate
- pila frontale

N.B.: <u>Le corde saranno messe a disposizione dalla C.C.A.SA.</u>

#### Iscrizioni e quota di partecipazione

La quota di partecipazione è di euro 125,00 a persona e comprende:

- pernotto, cena e colazione presso l'ostello da giovedì sera a domenica mattina; l'ostello fornisce la biancheria da letto, ma non quella da bagno, che potrà essere eventualmente presa in loco al costo di 5 euro (asciugamano grande più asciugamano piccolo)
- copertura assicurativa (obbligatoria)

Le richieste di iscrizione dovranno pervenire, tramite modulo allegato, avallato dal Presidente Sezionale, entro e non oltre il giorno **21 luglio 2017**, all'indirizzo: *mailccasa@giovanemontagna.org* 

Per questioni organizzative e per la disponibilità limitata dei posti (massimo **20 partecipanti**) si raccomanda la massima tempestività nell'invio delle domande di partecipazione.

Nel caso di un numero di domande superiore a 20. le eccedenti saranno messe in lista di attesa.

Entro giovedì 27 luglio 2017, sarà definita la lista dei partecipanti e verrà comunicata a ciascuno di loro la conferma di partecipazione, lasciando in lista d'attesa gli eventuali esclusi. I partecipanti, una volta ricevuta la conferma, dovranno versare, entro lunedì 31 luglio 2017, una caparra confirmatoria, che sarà restituita solo in caso di annullamento per maltempo, pari a Euro 50,00 (cinquanta) a persona, da corrispondere tramite bonifico bancario a:

IBAN IT74 L063 4502 0000 7400 6597 83A

Banca Cassa di Risparmio di Venezia – Gruppo Intesa Sanpaolo

Intestatario: Carobba Francesca

Causale: partecipazione a "Rock meeting GM 2017", di: "nome+cognome"

Il mancato pagamento della caparra nei termini richiesti renderà nulla la domanda di partecipazione, con il subentro dei primi esclusi in lista d'attesa. La caparra non sarà restituita in caso di mancata partecipazione o di partenza anticipata, salvo decisione insindacabile degli organizzatori; sarà invece restituita in caso di condizioni atmosferiche proibitive previste nell'arco dell'intero "WE lungo" o con allerta della Protezione Civile, che determineranno l'annullamento preventivo dell'intero "Rock meeting"; in caso, invece, di brutto tempo "giornaliero" sarà concordata una attività didattica/culturale alternativa.

## **RITROVO**

Il ritrovo è previsto alle ore 12:00 di giovedì 28 settembre 2017, all'Ostello del Pellegrino



La nostra "casa" durante il Rock Meeting: l'Ostello del Pellegrino a Camaiore

#### **NOTE LOGISTICHE**

#### Accesso:

l'Ostello si trova a Camaiore, presso la località BADIA, VIA MADONNA DELLA PIETÀ, 1 e si raggiunge, sia per le provenienze da Nord, sia per quelle da Sud, uscendo al casello Viareggio-Camaiore, proseguendo in direzione Camaiore lungo la S.P. 1.

#### INDICAZIONI ALPINISTICHE E BIBLIOGRAFIA:

L'attività si svolgerà prevalentemente sulle pareti di marmo e metamorfiche del M Corchia e delle torri di Fociomboli, del Pizzo d'Uccello - parete Sud, della Penna di Sumbra e della Cresta degli Uncini, e sulle quelle di calcare di Camaiore, del M. Procinto e del Forato, e delle Torri di Monzone.

#### Sitografia:

http://www.toscoclimb.it/public/v2/modules/news/

#### **CARTOGRAFIA**

- Carta escursionistica e ambientale delle Alpi Apuane: a cura del Parco naturale delle Alpi Apuane (www.parcapuane.it)
- Carta dei sentieri delle Apuane del CAI di Lucca: http://www.cailucca.it/index.php?option=com\_content&view=article&id=50&Itemid=164
- Carta dei sentieri del comune di Camaiore:
   <a href="http://www.comune.camaiore.lu.it/it/sezioni-turismo-e-cultura/528-itinerari-trekking-climbing-e-mountain-bike/1733-itinerari-trekking">http://www.comune.camaiore.lu.it/it/sezioni-turismo-e-cultura/528-itinerari-trekking-climbing-e-mountain-bike/1733-itinerari-trekking</a>

#### **BIBLIOGRAFIA**

Guida dei Monti d'Italia (CAI - TCI) - Alpi Apuane (1979)

### **ORGANIZZAZIONE E COORDINAMENTO**

Massimo Pecci (C.C.A.SA.), sezione di Roma e Fabio Palazzo (G.A.), sezione di Genova

#### **INFORMAZIONI**

Per informazioni scrivere alla segreteria della C.C.A.SA.

mailccasa@giovanemontagna.org

Giovane Montagna

Commissione Centrale di Alpinismo e Scialpinismo

Il Presidente, **Francesca Carobba** 



# Commissione Centrale Alpinismo e Scialpinismo

# **ROCK MEETING 2017**

# **ALPI APUANE**

# 28 SETTEMBRE - 1 OTTOBRE

# **DOMANDA DI PARTECIPAZIONE**

- da inoltrare tassativamente entro il 21 luglio-

	_
II/La sottoscritto/a	
nato/a	il
residente a	provincia di
via/piazza	CAP
recapiti telefonici	
indirizzo e-mail	
iscritto/a alla Sezione di	della Giovane Montagna.
	CHIEDE
di iscriversi all'attività in oggetto in qualità d	di (barrare la casella interessata):
o CAPOCORDATA	
O ASPIRANTE PRIMO DI CORDATA	
Allega l'elenco dell'attività alpinistica e did	dattica svolta nell'ultimo biennio.
	che l'attività alpinistica che andrà a svolgere può presentar quindi da ogni responsabilità gli organizzatori, i capicordata, l Iella Giovane Montagna.
IL PARTECIPANTE	
L'ESERCENTE LA PATRIA POTESTÀ (per i minori)_	
IL PRESIDENTE DELLA SEZIONE	
(per presa visione e conferma valutazione)	