



CLUB ALPINO ITALIANO Sezione di Bologna "M. Fantin"

Via dei Fornaciai n. 25/A
40129 Bologna
Telefono: 051/234856

www.caibo.it segreteria@caibo.it



Facciamo da noi: autogestione in Alta Val D'Arda (PC): il Monte Lama e il Menegosa Sabato 23 e Domenica 24 Maggio 2026



<i>Luogo e orario di ritrovo</i>	- Sede CAI, via dei Fornaciai, 25/A, 40129 Bologna BO, sabato 23/05 ore 14.00 https://maps.app.goo.gl/iwzTtxiQCEUbYm2f7 - Casa della comunità della chiesa parrocchiale di San Michele, Morfasso (PC), sabato 23/05 ore 16.00 https://maps.app.goo.gl/oVnYAEoy396Ahsj79 - Per chi partecipa SOLO domenica 24/05, ritrovo ore 09:00 piazza di Morfasso (PC) https://maps.app.goo.gl/hYzCH56Pp577dvRa8
<i>Mezzo di trasporto</i>	Auto proprie, si invita al car-sharing tra genitori
<i>Descrizione</i>	Torna anche quest'anno l'uscita "Facciamo da noi" in cui bambini/e e ragazzi/e tra risate, chiacchiere e giochi si cimenteranno in liste della spesa, nella preparazione di torte, cena e panini, nella pulizia della struttura e nella programmazione della loro escursione. <u>Sabato 23/05</u> Arrivati alla struttura: - formazione dei gruppi; - organizzazione e preparazione della cena e dei panini per la domenica;

<i>Descrizione</i>	- organizzazione delle stanze; - studio carta della zona per una programmazione consapevole dei percorsi del giorno seguente; - osservazione meteo; - breve escursione attorno alla struttura; - giochi. <u>Domenica 24/05</u> Preparazione della colazione, pulizia della casa. Raggiungeremo con le auto la piazza di Morfasso. Per l'escursione sono previsti due percorsi differenti in base alle attitudini dei/delle ragazzi/e H (Hard), L (Light). Rientro a Bologna in serata.
<i>Percorso</i>	Per la prima volta l'Alpinismo Giovanile camminerà in Appennino piacentino tra diaspri e ofioliti, in un territorio che passa da boschi di faggio a "paesaggi lunari", sui sentieri della Resistenza. <u>23/05 pomeriggio/sera</u>: l'escursione si svolgerà all'interno del Parco Provinciale del Monte Moria (durata circa 2-2,5 h, dislivello +/-250 mt). <u>24/05</u>: con entrambi i gruppi partendo dal monumento alla Resistenza in piazza a Morfasso (636 mt) imboccheremo il sentiero CAI 903. Al bivio con il 903A i due gruppi si separeranno: - percorso H: proseguirà sul 903A fino a Cima di Morfasso (1322 mt) e il Monte Menegosa (1356 mt). Da qui raggiungerà la cima del Monte Lama (1345 mt) dove si ricongiungerà con il gruppo del percorso L. - Percorso L: proseguirà sul 903 e raggiungerà la sommità del Monte Lama passando per i Longhi. Con tutto il gruppo scenderemo lungo una traccia che dal Monte di Lama porta sul sentiero CAI 905 e infine raggiungeremo Morfasso. <u>Dettagli dei due percorsi</u> Percorso H: quota partenza e arrivo 636 mt, dislivello +/- 875 mt, distanza 15,8 km, tempo percorrenza 8,5 h. Percorso L: quota partenza e arrivo 636 mt, dislivello +/- 750 mt, distanza 14,2 km, tempo percorrenza 8,5 h.
<i>Merende/Pranzo</i>	Merenda: prevedere eventuali snacks confezionati e/o frutta. Dare ai/alle ragazzi/e qualche zucchero (cioccolata, frutta secca, uvetta) che possa aiutarli/e nello sforzo fisico. Pranzo: a cura dell'organizzazione
<i>Ritorno</i>	In serata
<i>Difficoltà fisica</i>	Media
<i>Tempo di percorrenza</i>	8,5 ore

<i>Abbigliamento e attrezzatura</i>	<u>Attrezzatura</u>: scarponi da montagna in Gore-Tex con suola Vibram, zaino adatto alle escursioni + coprizaino, bastoncini, 2 litri di acqua (borraccia/sacca idrica), torcia frontale, fischietto, bussola (chi la ha), occhiali da sole, crema protezione SPF 50/50+, burro cacao solare. Sacchetti di plastica per riporre gli indumenti o per i propri piccoli rifiuti. Matita, gomma, taccuino. Kit soccorso: cerotti, Compeed per le vesciche, farmaci personali (informare gli accompagnatori). Sacco lenzuolo, federa <u>Abbigliamento</u>: pantaloni lunghi, maglietta tecnica + ricambio, pile, giacca antipioggia-antivento, cappello per il sole, scaldacollo, guantini leggeri, calzettoni con rinforzi. Ciabatte, pigiama, maglia, mutande, occorrente per l'igiene personale. Scarpe di ricambio. <u>Documenti</u>: tessera CAI, tessera sanitaria, carta d'identità.
<i>Partecipanti</i>	Bambini/e e ragazzi/e da 7 a 17 anni. Ragazzi/e da 18 a 25 anni che abbiano già frequentato l'Alpinismo giovanile.
<i>Quota di partecipazione</i>	Per i <u>soci</u>: € 30 (materiali didattici, pernottamento in struttura, cena, colazione, pranzo al sacco, spese degli accompagnatori, spese di gestione segreteria). Per i <u>NON soci</u>: € 30 (materiali didattici, pernottamento in struttura, cena, colazione, pranzo al sacco, spese degli accompagnatori, spese di gestione segreteria) + € 10 al giorno per l'assicurazione da dare in contanti all'accompagnatore. Per <u>tutti</u>: 12 € rimborso auto per gli autisti, nel caso si usufruisca di passaggio auto. Per chi partecipa <u>solo all'escursione del 24 maggio</u>: se socio GRATIS, se non socio € 10,00 per la copertura assicurativa da dare in contanti all'accompagnatore.
Iscrizione obbligatoria entro giovedì 21 maggio 2026	Per iscriversi: - compilare il modulo al seguente link: https://forms.gle/ovacKnBEXUs2AYEw6 - versare contestualmente € 30 per ciascun/a ragazzo/a tramite bonifico bancario intestato a Prisca Testa IBAN: IT72T0623065250000030349021 con causale "nome e cognome partecipante + autogestione in Val D'Arda: il Monte Lama e il Menegosa". In caso di rinuncia per giustificati motivi, le cifre versate saranno restituite al netto delle spese già sostenute. L'iscrizione sarà ritenuta valida solo con il versamento della quota e la compilazione del modulo Google.
<i>Accompagnatori</i>	Prisca Testa 3420090858 prisca.testa@caibo.it Maria Grazia Gualandi (ASAG) 3494430116 Lorenzo Cangini 3923010027 Vincenzo Pastore (AAG) 3288998597 Giancarlo Ossino 3934708659

