



Sezione di Sarzana
Sezione di La Spezia



Castelnuovo Magra



Una montagna di salute

4ª edizione

La Commissione Commissione Medica della Liguria, Piemonte e Valle d'Aosta, aderendo all'iniziativa della CCM del CAI all'interno del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2024 promosso da ASviS, organizza l'escursione

“ANELLO di Castelnuovo Magra”

con la collaborazione delle Sezioni CAI di Sarzana e La Spezia, del Comune di Castelnuovo di Magra e del Parco di Montemarcello Magra-Vara

Domenica 12 maggio

Programma

Gli argomenti della giornata saranno salute e benessere, l'acqua e comunità sostenibili compresa l'inclusione delle fasce deboli.

L'escursione verrà organizzata in modo che gli esperti invitati a collaborare potranno tenere la loro lezione all'aperto. I punti sosta principali saranno località il “lavatoio”, vari punti panoramici sul sentiero 305, borgo di Marciano, Mulino Soprana.

* Vedi programma dettagliato

Referenti

Simonini Gianmarco, Presidente Commissione Medica LPV, cell 335-6181769

gianmarco.simonini@libero.it

Barli Andrea, Presidente Sezione Sarzana, cell 348-9363433

Bacchioni Alessandro, Presidente Sezione La Spezia,

cell347-1634537

Informazioni

commissionemedicalpv@gmail.com

cailaspezia@libero.it

caisarzana@libero.it





Sezioni Sarzana e La Spezia



Castelnuovo Magra



Programma 12 maggio 2024

Una montagna di salute 2024

PREMESSA

Quest'anno gli argomenti della giornata organizzata dalla Commissione Medica LPV e dalle sezioni CAI di Sarzana e La Spezia, nell'ambito del festival ASviS, con la collaborazione del comune di Castelnuovo di Magra e del parco di Montemarcello Magra-Vara, saranno salute e benessere, l'acqua e comunità sostenibili compresa l'inclusione delle fasce deboli.

L'escursione verrà organizzata in modo che gli esperti invitati a collaborare potranno tenere la loro lezione all'aperto. I punti sosta principali saranno località il "lavatoio", vari punti panoramici sul sentiero 305, borgo di Marciano, Mulino Soprano.

Lungo il percorso vi saranno due fonti: il lavatoio e presso il borgo di Marciano.

- Esperti, invitati dal comune di Castelnuovo Magra e dal Parco di Montemarcello Magra-Vara illustreranno le problematiche del territorio legate all'acqua per contrastare il pericolo di alluvioni e frane,
- esperti del comune di Castelnuovo Magra presenteranno la storia, la cultura e le tradizioni della loro comunità sostenibile
- esperti della LILT forniranno consigli sulla cura della persona e sull'importanza delle farine e del pane nell'alimentazione
- esperti della TAM evidenzieranno le conseguenze derivanti dai cambiamenti climatici
- esperti della Commissione Medica LPV forniranno indicazioni su come si deve preparare un'escursione con persone con disabilità
- esperti Don Gnocchi illustreranno i vantaggi dell'escursione in montagna per le persone con disabilità.

PROGRAMMA

Ritrovo dei partecipanti alle ore 9:00 in Piazza Querciola nei pressi del monumento ai caduti (quota 200 m s.l.m.).

Verrà percorso un sentiero ad anello, che porta da Castelnuovo Magra all'antico lavatoio (quota 184 m s.l.m.) quindi, si percorrerà la strada asfaltata sino al bivio per il cimitero, ma, poco prima di questo, ci si immetterà sulla carrareccia, sulla sinistra, segnata con il numero 305 (quota 179 m s.l.m.). La si percorrerà sino al quadrivio con il 311 e il 313 (quota 195 m s.l.m.). Qui si inizierà a percorrere il 313, sentiero di collegamento fra il 305 e il 302, diretti al borgo di Marciano (quota 200 m s.l.m.) che si attraverserà e si scenderà verso il torrente. Si dovrà quindi abbandonare il sentiero 302 e prendere il 309 che porterà gli escursionisti al Mulino Soprano (quota 112 m s.l.m.) con la vicina cascata. Di qui, per rientrare, si percorrerà il sentiero 310 che conduce al cimitero (quota 165 m s.l.m.) e che si collega con il tratto su strada asfaltata del sentiero 305; quindi si ripasserà davanti all'antico lavatoio e si raggiungerà Piazza Querciola.

Arrivo intorno alle 13:00 con possibilità di pranzo al sacco oppure presso i bar o le trattorie di Castelnuovo Magra. In piazza Querciola sarà presentata, con appositi pannelli, l'attività dei laboratori del Servizio Disabili ASL 5.



Sezioni Sarzana e La Spezia

Castelnuovo Magra

L'escursione richiede attrezzatura da trekking e una scorta d'acqua.

Si è scelto questo percorso ad anello perché è molto importante dal punto di vista storico-culturale e panoramico sulle colline di Castelnuovo Magra, è percorribile da tutti e permette di affrontare i temi che abbiamo scelto per partecipare all'escursione in ambito Festival ASviS.

Sarà cura degli accompagnatori CAI descrivere il territorio che si attraversa, illustrare le emergenze sopra riportate e favorire lo scambio di informazioni fra i vari partecipanti.

ANELLO di Castelnuovo Magra

TERRITORIO	Collina
ZONA	Comune Castelnuovo Magra
Numero Sentiero	305, 313, 302, 309, 310, 305 (Segnavia del CAI bianco-rossi)
Cartina di Riferimento	Cartina CAI: 5 Terre e Golfo della Spezia N 21 Geo4Map
Classificazione Sentiero	Escursionistico
Valutazione difficoltà	Media: impegnativa la salita dal Mulino al Cimitero.
Dislivello	+195 m
Punti di pendenza massima	salita dal Mulino al Cimitero;
Tempo di percorrenza	150 minuti.
Lunghezza percorso anello	5,6 Km
Copertura cellulare	sì
Chiamata Soccorso: 112;	App Soccorso: Georesq o Where are U
Nella cartina è riportato l'anello	

La Commissione Medica CAI Liguria Piemonte Valle d'Aosta e le sezioni CAI di Sarzana e La Spezia sono gli organizzatori dell'evento, che aderisce all'iniziativa della Commissione Medica Centrale del CAI e dell'ASviS.

Partecipa il comune di Castelnuovo Magra, il Parco di Montemarcello Magra-Vara, il Soccorso Alpino, la Pro loco di Castelnuovo Magra, il Gruppo Giovani CAI e la Commissione TAM.

Gli organizzatori inviteranno soprattutto giovani che hanno già partecipato alle nostre iniziative di montagnaterapia: gli istituti scolastici 2 giugno e Piaget, gli Scout dell'Agesci, l'ASL 5, il Polo Riabilitativo del Don Gnocchi e la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT).



Simonini Gianmarco, Presidente Commissione Medica LPV gianmarco.simonini@libero.it 335-6181769 commissionemedicalpv@gmail.com

Barli Andrea, Presidente Sezione Sarzana caisarzana@libero.it 348-9363433

Bacchioni Alessandro, Presidente Sezione La Spezia cailaspezia@libero.it 347-1634537