



PANE E VETTE - CAI FIRENZE



## Domenica 19 maggio Monte Sagro

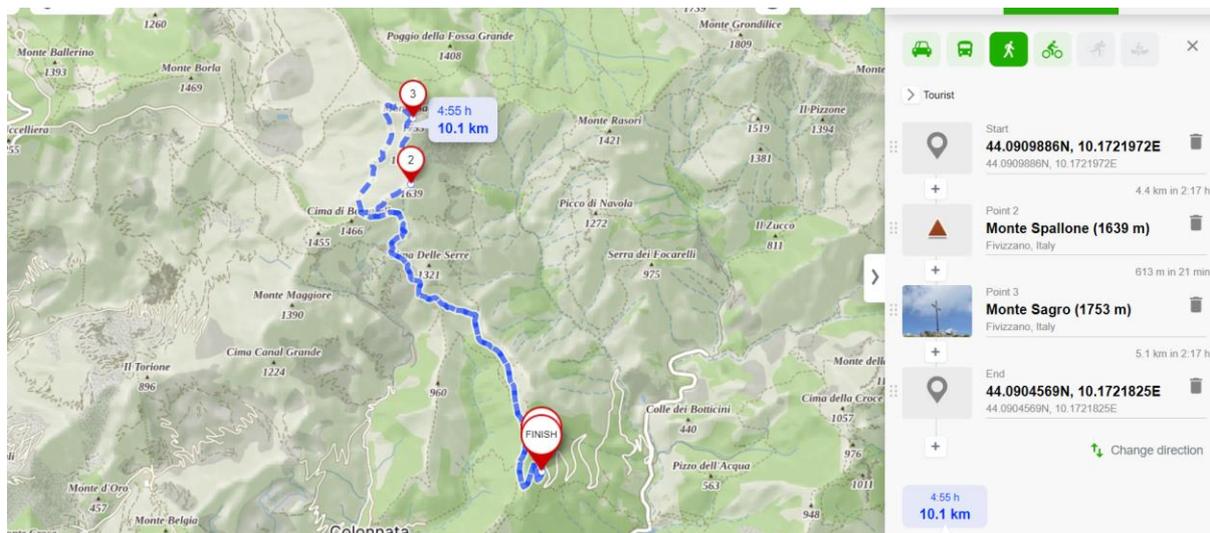
Organizzatori - Lapo Gambassi (tel.3381928927), Andrea Fiaschi  
Aderisce GEE0

Tra le prime cime delle Apuane da nord, il Monte Sagro colpisce per il profilo e per il lungo fianco erboso che scivola verso il mare.

Ritrovo e partenza ore 7:30 parcheggio mercato ortofrutticolo.

Con un dislivello di circa 1000 metri ed una lunghezza di 10 km, un giro più ambizioso e di maggiore soddisfazione rispetto alla Nomale.

Partenza da poco sotto Case Vergheto, nel vallone di Forno, con una durata complessiva di sei/sette ore. In poco tempo dalle macchine arriviamo a Case Vergheto e da lì a Foce Luccica per il sentiero cai 38. Da Foce Luccica seguiamo a sinistra il sentiero cai 172 fino a Foce della Faggiola, a quota 1452. Da lì saliamo a destra sullo Spallone e sul Monte Sagro. Dalla vetta del Sagro scendiamo lungo la normale fino a Foce della Faggiola e poi continuiamo a ritroso la via di salita fino alle macchine.



## PER PARTECIPARE

### Necessario

- Bastoncini da trekking se li usate (dovete poterli attaccare saldamente allo zaino).
- Pantaloni tecnici.
- Scarponi con suola ben scolpita.
- Zaino tecnico.
- Acqua almeno 2.0 L, è tutto esposto al sole.
- Occhiali da sole, cappello o bandana
- Crema solare
- Maglietta tecnica.
- Pranzo al sacco.
- Frutta secca, barrette energetiche.
- Pile, Giacca a vento.
- Tessera Cai in regola 2024 o in alternativa assicurazione giornaliera

**Difficoltà: EE (Escursionisti Esperti); Tempo di percorrenza: ore 5** escluse le soste  
**Dislivello:** 1.000 m in salita e in discesa **Lunghezza escursione: 10 km** **Pranzo:** al sacco.

**Quota di adesione:** soci CAI € 4, non soci CAI € 12,5 **La quota comprende:** la copertura assicurativa per i non soci, l'assistenza organizzativa e quella degli accompagnatori

**Iscrizioni: entro venerdì 17 maggio.** Le iscrizioni dovranno essere inviate tramite il [modulo on line disponibile qui](#). In alternativa scrivere a [segreteria@caifirenze.it](mailto:segreteria@caifirenze.it)

*Chi si iscrive per e-mail dovrà comunicare: Nome e Cognome, telefono, disponibilità auto e a portare altri partecipanti (se si quanti), scelta luogo di ritrovo se previsto più di uno, necessità di noleggio attrezzatura ove previsto. Se socio CAI indicare la Sezione di appartenenza. I non soci, per essere confermati, devono pagare entro il giovedì la quota di partecipazione*

*Gli Accompagnatori si riservano di modificare o annullare l'escursione, nel caso di situazioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o per altri motivi. **Regolamento gite della Sezione di Firenze consultabile all'indirizzo: [www.caifirenze.it](http://www.caifirenze.it)***