

**ESCURSIONE GUIDATE ORGANIZZATE
DAL GRUPPO CAI DI LAMA MOCOGNO E PAVULLO**

- 1° **Sabato 12 giugno: Partenza ore 7.30 con auto propria. Tempo percorso h. 3,30**
Baita del Duca (Piane di Mocogno) - Prati di Barigazzo – Mt. Cantiere – Mt. Campidello –
Lagacci della Santona– Baita del Duca (diff. E) pranzo facoltativo in baita all'arrivo
- 2° **Sabato 19 giugno: Partenza ore. 6,30 con pulmino. Tempo percorso h. 5,00**
Passo Radici – Mt. Saltello – Cima Romecchio – Cima dell'Omo – La Boccaia – Lago Santo
(diff. E) pranzo al sacco
- 3° **Sabato 26 giugno: Partenza ore 6,30 con auto propria. Tempo percorso h. 4,30**
Centro Croci – Alpe Sigola – Sant'Antonio – Cento Croci - (diff. E) pranzo al sacco
- 4° **Sabato 3 luglio: Partenza ore 6,30 con auto propria.**
Lago Santo – Mt. Rondinaio – Passetto Ferratina del Giovo – Mt. Giovo – La Boccaia – Lago
Santo (diff. EE) pranzo al sacco
- 5° **Sabato 10 luglio: Partenza ore 6,30 con auto propria. Tempo percorso h. 5,30**
Oratorio Monticello – La Nuda – La Boccaia – Le Borelle – Monticello - (diff. E) pranzo al
sacco
- 6° **Sabato 17 luglio: Partenza ore 7,30 da Montecenere. Tempo percorso h. 3,45**
In occasione dell'iniziativa "Torre in Festa" di Montecenere si organizza un escursione
(Torre di Montecenere – Castello di Brandola) - (diff. E)
- 7° **Sabato 24 luglio: Partenza ore 6,00 con auto propria. Tempo percorso h. 5+2**
Passo delle Forbici – Bocca di Massa – Rifugio Cesare Battisti – Mt. Cusna. Ritorno al rifugio
per pranzo. Ritorno al Passo delle Forbici passando per l'Abetina Reale. (diff. EE)
- 8° **Sabato 31 luglio: Partenza ore 6,30 con pulmino. Tempo percorso h. 5**
Abetone – Mt. Gomito – Denti della Vecchia (alternativa) 3 Potenze – Passo d'Annibale –
Foce Giovo – Lago Turchino – Lago Santo - (diff. EE) Pranzo al sacco
- 9° **Giovedì 05 agosto Partenza ore 6,15, con pulmino. Tempo percorso h. 5,00 + 1**
"Festa della Madonna delle Nevi":
Abetone – Libro Aperto – Monte Cimone – sosta - Lago della Ninfa - (diff. E) pranzo al
sacco
- 10° **Sabato 14 agosto: Partenza ore 5,30 dalla Santona. Tempo percorso h. 6,30**
Pellegrinaggio: La Santona – San Pellegrino. Via Vandelli – Passo di Cento Croci – Le
Fabbriche - Imbrancamento – Giro del Diavolo -San Pellegrino in Alpe. Santa Messa.
Pranzo al sacco o al ristorante e ritorno con pulmino. (Diff. E)
- 11° **Domenica 22 agosto: Partenza ore 5,00 con pulmino. Tempo percorso h. 9,00**
La Camellata "Abetone – Passo delle Radici" - Escursione impegnativa. (diff. EE)
Abetone – Monte Gomito – alternativa ai Denti della Vecchia - Passo d'Annibale –
Foce Giovo – Mt. Rondinaio – Ferratina del Giovo – Mt. Giovo – Colle Bruciata –
Cima dell'Omo – Cima Romecchio – Mt. Saltello – Mt. Albano – Giro del Diavolo – arrivo a
Passo delle Radici. (Abbuffata finale) e ritorno a Lama Mocogno

Info ed iscrizioni

Per partecipare alle escursioni è necessaria la prenotazione
Per informazioni è possibile rivolgersi direttamente alle guide
Bertugli Romano Tel. 329 3707073 - Marescotti Ugo Tel. 333 4846366

**ESCURSIONI GUIDATE ORGANIZZATE DALLA SCUOLA ITALIANA
NORDIC WALKING APPENNINO MODENESE**

Alla riscoperta di Antichi borghi....

- 1° **Domenica 20 giugno:**
Lama Mocogno – Torre di Vaglio – Montese – Lama Mocogno
Partenza ore 9,00 Treppi della Ruzzola di Lama Mocogno
Tempo percorso h. 2
- 2° **Domenica 04 luglio:**
Piane di Mocogno –Monte Cantiere
Partenza ore 9,00 Noleggio Idea Sport Piane di Mocogno
Tempo percorso h. 2
- 3° **Domenica 18 luglio:**
Tour dei Mulini – 1° tappa
Cadignano – La Casarola – Molino del Ponte - Cadignano
Partenza ore 9,00 dalla Chiesa di Cadignano
Tempo percorso h. 2
- 4° **Domenica 26 luglio:**
"Sotto la luna piena" notturna. Piane di Mocogno – Monte Cantiere
Partenza ore 21,00 Baita del Duca delle Piane di Mocogno
Tempo percorso h. 2
- 5° **Domenica 08 agosto:**
Tour dei Mulini – 2° tappa
Lama Mocogno – Il Merlo – Molino delle Campore – La Ferla – Lama Mocogno
Partenza ore 9,00 Treppi della Ruzzola di Lama Mocogno
Tempo percorso h. 3
- 6° **Martedì 10 agosto:**
"Sotto le stelle cadenti" notturna. Piane di Mocogno
Partenza ore 21,00 Baita del Duca delle Piane di Mocogno
Tempo percorso h. 2
- 7° **Domenica 22 agosto:**
Tour dei Mulini – 3° tappa
Lama Mocogno – Molino del Ruoto – Cadignano – Molino del Cucco Rosso – Castello di
Brandola – Lama Mocogno
Partenza ore 9,00 da Lama Bassa
Tempo percorso h. 3

Info ed iscrizioni

Scuola Italiana Nordic Walking Appennino Modenese
Sede scuola tel. 0536 44962 sandro.sala@tiscali.it
Responsabile Nicole Sala cell. 339 6579534 info@nicolesala.it

ESCURSIONI GUIDATE E ATTIVITA' ORGANIZZATE DA

ASD EMISSIONI ZERO MONTE CANTIERE

1. Domenica 13 giugno - Ritrovo alle Piane di Mocogno ore 9,00 zona Chiesa
"Piane di Mocogno - Sasso Tignoso" – Escursione in Mtb
km 36 per 1000 mt dislivello, pranzo al sacco –Difficoltà: media
2. Sabato 03 luglio – Ritrovo a Lama Mocogno ore 9,00 Gommista Sala
Gravity Zone Demo Tour
Test bike di modelli AM, Enduro e Dh ed escursioni guidate di varia difficoltà
3. Domenica 4 luglio – Ritrovo alle Piane di Mocogno ore 9,00 Baita del Duca
Gravity Zone Demo Tour
Test bike di modelli AM, Enduro e Dh ed escursioni guidate di varia difficoltà
4. Domenica 18 luglio - Ritrovo a Lama Mocogno ore 9,00 Gommista Sala
"L'anello di Lama Mocogno"- Escursione in Mtb
Km 40 per 1200 mt di dislivello – Difficoltà: media
5. Sabato 2 e domenica 3 ottobre – Ritrovo a Lama Mocogno ore 9,00 Gommista Sala
"Un'escursione al giorno..." - Escursioni in Mtb
Chilometraggio e dislivelli differenziati in base ai partecipanti
Difficoltà: media e medio alta
6. Domenica 31 ottobre – Ritrovo a Lama Mocogno ore 18,00 Gommista Sala
Lama Mocogno - "Bike...lloween" – Escursione Mtb
Notturna al Ponte del Diavolo la sera di Halloween
Difficoltà: facile

Info ed iscrizioni

ASD Emissioni Zero Monte Cantiere Lama Mocogno
Cell. 338 8915221 (ore pasti) e mail: info@montecantiere.com
www.montecantiere.com