



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di La Spezia



Una montagna di salute

3^a edizione

La Commissione Medica della Liguria, Piemonte e Valle d'Aosta, aderendo all'iniziativa della CCM del CAI all'interno del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2023 promosso da ASviS, organizza un'escursione ad anello

Sant'Antonio ~ Nozzano ~ Campiglia

con la collaborazione della Sezione CAI di La Spezia

domenica 14 maggio

Programma

I temi principali della giornata saranno l'acqua e 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 Sant'Antonio, il menhir con la "posagrande" e il cavaneo, la fontana di Nozzano e Campiglia.

Referenti

Simonini Gianmarco
Presidente Commissione Medica LPV
gianmarco.simonini@libero.it 335-6181769
Bacchioni Alessandro, Presidente Sezione La Spezia
347-1634537

Informazioni

commissionemedicalpv@gmail.com
cailaspezia@libero.it





La Spezia



Programma 14 maggio 2023

Una montagna di salute 2023

PREMESSA

Quest'anno i temi principali della giornata organizzata dalla Commissione Medica LPV e dalla sezione CAI di La Spezia, nell'ambito del festival ASviS, saranno l'acqua e 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 Sant'Antonio, il menhir con la "posa grande" e il cavaneo, la fontana di Nozzano e Campiglia.

Lungo il percorso vi saranno tre fonti: due potabili (Campiglia e Sant'Antonio) ed una non potabile (Fontana di Nozzano)

- esperti del Parco delle Cinque Terre illustreranno il lavoro per distribuire l'acqua nel territorio delle Cinque Terre e per contrastare il pericolo di alluvioni e frane,
- esperti del CAI presenteranno la storia, la cultura e le tradizioni locali,
- esperti della LILT forniranno consigli sulla cura della persona,
- esperti dell'Organizzazione Pianeta Azzurro descriveranno le emergenze legate all'acqua conseguenti ai cambiamenti climatici
- esperti della Commissione Medica LPV forniranno indicazioni su come ci si deve preparare per un'escursione in un territorio molto particolare come quello delle Cinque Terre,
- esperti ASL 5 illustreranno i vantaggi dell'escursione in montagna per le persone con disabilità.

PROGRAMMA

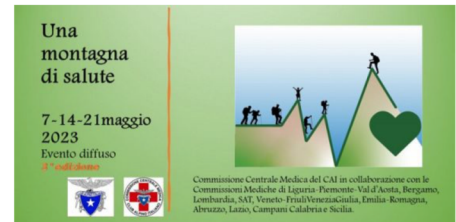
Ritrovo dei partecipanti alle ore 8:30 in località Sant'Antonio nei pressi della chiesetta degli alpini, dedicata a Sant'Antonio Abate (quota 510 m s.l.m.)

Verrà percorso un sentiero ad anello, che porta dalla località Sant'Antonio al menhir, su strada asfaltata, di qui si percorre il sentiero sino alla fontana di Nozzano, costruita nel 1805 dell'esercito napoleonico (quota 334 m s.l.m.) Questo tratto di sentiero, che è soprattutto un'antica scalinata, attraversa una lecceta.

Dalla fontana si continua sino all'incrocio con la strada asfaltata Sant'Antonio-Schiara, che si deve percorrere per un breve tratto in salita, sino all'inizio del sentiero 535 che ci porterà, sempre in salita a Campiglia (quota 400 m s.l.m.). Il rientro alla località Sant'Antonio sarà effettuato percorrendo la strada carrareccia che passa dalla Sella Scogliarini (491 m s.l.m.).



La Spezia



Arrivo intorno alle 13:00 con possibilità di pranzo al sacco oppure presso il vicino punto ristoro. Nell'area di sosta, in località Sant'Antonio, sarà presentata, con appositi pannelli, l'attività dei laboratori del Servizio Disabili ASL 5.

L'escursione richiede attrezzatura da trekking, compresi bastoncini, perché vi sono scalini di altezze variabili e, in alcuni tratti, piani di appoggio irregolari.

Si è scelto questo percorso ad anello perché è molto importante dal punto di vista storico-culturale e panoramico sulle Cinque Terre 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 Sant'Antonio, Nozzano, Campiglia

TERRITORIO	Collina
ZONA	Comune Riomaggiore, Comune La Spezia
Numero Sentiero	AV5T, 535, AVG (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 da Campiglia a Sella Scogliarini
Dislivello	+176 m
Punti di pendenza massima	salita da Campiglia a Sella Scogliarini;
Tempo di percorrenza	180 minuti.
Lunghezza percorso anello	5,8 Km
Copertura cellulare	sì
Chiamata Soccorso: 112;	App Soccorso: Georesq o Where are U



La Spezia



Nella cartina sottostante l'anello è evidenziato in azzurro



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

Partecipa il Parco delle Cinque Terre, il Soccorso Alpino e la Commissione TAM spezzina.

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, i ragazzi autistici delle associazioni ANGSA e AGAPO onlus, 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

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