



## Club Alpino Italiano Sottosezione di Rubiera

Sezione di Reggio Emilia  
Sede c/o centro sportivo via Mari, 13 – 42048 Rubiera (RE)  
Tel. 333 7375463 - e-mail [cairubiera@libero.it](mailto:cairubiera@libero.it) [www.cairubiera.it](http://www.cairubiera.it)



### SABATO / DOMENICA 16 / 17 SETTEMBRE 2023

## MONTE SUMBRA Alpi Apuane - Vagli di sotto (LU)



Giro di due giorni sul monte Sumbra. L'escursione ha inizio poco dopo il Lago di Vagli, ci incammineremo per una ex strada di cava per arrivare al campo (ai piedi del Monte Sumbra), tempo 3h dislivello mt. 800 km 5. Un fuoristrada porterà su tutto, cibo, acqua, tende ecc. Ognuno dovrà provvedere a comprare il necessario per il pranzo e la cena. Per cena faremo una grigliata. Il giorno dopo dal campo, sempre per un comodo sentiero saliremo sulla sella del Sumbra tempo 2h, dislivello mt. 400 in salita. C'è un breve tratto attrezzato che porta sul Sumbra. Dalla sella ritorniamo al campo per un percorso attraverso prati e boschi, vedremo alcuni ingressi di grotte. Dal campo, dopo una pausa, scenderemo alle macchine per il percorso fatto all'andata, dislivello in discesa mt. 1.200, Km 8.

Per dormire ognuno si porta il proprio sacco a pelo e la tenda. C'è la possibilità di dormire in una casetta, ma ci sono solo 6 posti comodi.

Per chi vuole in paese c'è un negozio di alimentari ben fornito.

#### ISCRIZIONI

entro il 14 Settembre 2023

#### QUOTA

soci Cai € 4 – non soci € 10 per assicurazione ed organizzazione

#### PARTENZA

ore 7,00 dal parcheggio del palazzetto dello sport di Rubiera, in Via Mari

#### TRASPORTI

mezzi propri

#### DIFFICOLTA'

escursionistica

#### PRANZO e CENA

al sacco

#### ABBIGLIAMENTO

scarponcini, zaino e abbigliamento da escursionismo

#### INFORMAZIONI:

Stefano Bergianti 345 0062572 - Alma Armini 338 8526750

CAI Rubiera 333 7375463 oppure presso la sede Cai di Rubiera, il giovedì dalle 21

NB i partecipanti si impegnano a rispettare le norme di igiene, di distanziamento e quant'altro inerente all'utilizzo di Dispositivi e di Prevenzione Individuale (DPI) secondo quanto disposto dalle Autorità competenti in materia di Covid 19 e a prendere visione del modulo a riguardo disponibili sul sito "www.cairubiera.it"

I partecipanti all'esecuzione saranno tenuti a compilare e firmare il modulo di autocertificazione scaricabile dal sito "www.cairubiera.it"