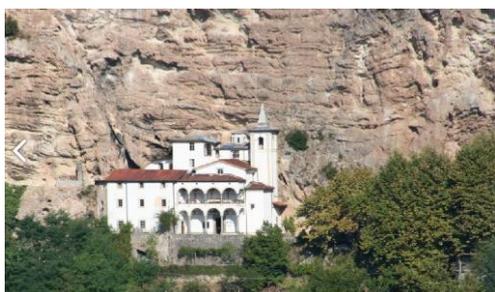


SEZIONE CICLISMO

Portiamo a conoscenza dei Soci che il CRAL già BANCA TOSCANA offre ai nostri iscritti la possibilità di partecipare all'iniziativa proposta come di seguito riportata:



GITA DI FERRAGOSTO COL CRAL

Alla Grotta del Vento di Fornovolasco

e all'Eremo di Calomini

domenica 12 agosto 2018

Quest'anno la gita di Ferragosto ci introdurrà nelle meraviglie del mondo sotterraneo della *Grotta del Vento* di Fornovolasco e, dopo pranzo, nel suggestivo complesso architettonico dell'*Eremo di Calomini*. La **Grotta del Vento**, situata in una delle zone più selvagge e incontaminate del Parco delle Alpi Apuane, sotto il profilo morfologico è una delle grotte più complete d'Europa: una vera e propria enciclopedia sul mondo sotterraneo che si schiude passo dopo passo davanti agli occhi del visitatore. Magnifiche concrezioni calcaree di diverse forme e colori, gallerie ancora percorse dall'acqua, pozzi verticali e canyons sotterranei vi accompagneranno alla luce dei riflettori nelle tenebre di un mondo incantato scavato dall'acqua nelle viscere della montagna. I sentieri, tutti realizzati in cemento antiscivolo e muniti di robusti corrimano, sono agevolmente percorribili da chiunque non sia affetto da particolari handicap di tipo motorio. La temperatura è di +10,7°C., rigorosamente costante in tutte le stagioni, corrispondente alla media annua all'ingresso. L'abbigliamento consigliato è quello che si usa normalmente nella mezza stagione. Con l'aggiunta di un impermeabile leggero nei periodi più piovosi, per ripararsi dall'eventuale stillicidio proveniente dal soffitto. Qualsiasi calzatura con la suola di gomma va bene, anche se è da città. Non è consentito introdurre zaini o borse voluminose. Durante le soste è permesso fotografare.

È possibile scegliere fra due diversi itinerari:

Il “**primo itinerario**” (della durata di 1 ora) è il più pianeggiante e si snoda lungo una serie di ambienti sotterranei abbelliti da una grande profusione di stalattiti, stalagmiti, colate, drappaggi e vaschette incrostate da cristalli di calcite. Adatto anche ai bambini da tre anni in su, purché siano in grado di camminare con le proprie gambe.

Il “**secondo itinerario**” (durata 2 ore) comprende anche il primo, al quale aggiunge la visita di un livello inferiore ancora percorso da un piccolo fiume sotterraneo che, dopo aver attraversato alcuni vani di grandi dimensioni, scompare in un sifone, per proseguire verso un mondo ancora tutto da esplorare. Adatto ai bambini dai 5 anni.

L'**Eremo di Calomini** è situato alla base di una grande parete strapiombante alta circa 70 mt ed è incassato per 15 mt all'interno della roccia. La primitiva chiesa è dell'XI secolo e fu ampliata nei secoli XIV e XVII. A lato c'è la sagrestia, nucleo originario del luogo di culto, che nel seicento fu arredata con splendidi mobili scolpiti. Da qui la visita prosegue nella vecchia cucina e nelle celle dei frati. Intorno alla fondazione di questo santuario aleggiano molte leggende, per lo più legate all'immagine della Vergine qui venerata. L'Eremo si trova vicino a Galliciano. Da qui, salendo per Fornovolasco, dopo 3 Km si trova una stradina sulla destra che in meno di 1 Km conduce al piazzale dell'Eremo.

Programma:

Ore 10 - ritrovo nel piazzale della Grotta del Vento di Fornovolasco.

Il modo più comodo e veloce per arrivare alla Grotta del Vento è raggiungere Lucca mediante l'autostrada A/11 e risalire la valle del fiume Serchio toccando, nell'ordine, Ponte a Moriano, Borgo a Mozzano, Galliciano (da Lucca ca.40 minuti). Per chi viene da Firenze conviene uscire ad Altopascio e prendere la strada per Marlia e poi il lungo Serchio. Da Galliciano, se con poco traffico in ca. 40 minuti si sale alla Grotta del Vento (ma in questo giorno un po' di traffico c'è da aspettarcelo).

Ore 10,30 - inizio visita guidata in Grotta (suddivideremo tra chi sceglierà il primo itinerario e chi il secondo).

Ore 13 circa – Pranzo al Ristorante *Il Rondone* (a lato del piazzale delle Grotte) con il seguente menù:
Antipasto: affettati della casa, pasta frita, crostini, tortine di patate, frittelle di neccio con philadelphia, olive, farro, ecc;

Primo: tortelli fatti in casa al ragù, tagliatelle ai funghi, ravioli burro e salvia fatti in casa, Maccheroni o tagliatelle ai funghi e tartufo;

Secondo: spezzatino di mucca km.0 ed arista;

Contorno: sformati, patate fritte ed insalata

Dolce: a scelta tra dolci fatti in casa, crema catalana, panna cotta, vin santo con cantucci

Bevande: prosecco di benvenuto, acqua, vino, caffè, limoncello

A disposizione per menù ciliaci, vegetariani o vegani.

Ore 15 circa - dopo pranzo scenderemo con le nostre auto verso Galliciano per andare all'Eremo di Calomini (che si trova, come già detto, poco prima di Galliciano).

Visita guidata gratuita.

Scadenza iscrizioni: 3 agosto 2018.

Partecipanti (minimo/massimo): 10 / 25



QUOTE:

- Bambini fino a 5 anni (Ingresso grotta e pranzo) gratis
- Soci Ordinari, Ospiti Ordinari, Soci Frequentatori oltre 14 anni (Ingresso grotta e pranzo) € 15,00
- Ragazzi da 5 a 14 anni Ospiti Occasionali (€ 10 pranzo + € 7,00 1° itinerario grotta) € 17,00
- Ragazzi da 5 a 14 anni Ospiti Occasionali (€ 10 pranzo + € 11,00 2° itinerario grotta) € 21,00
- SOCI Caricentro oltre 14 anni (€ 25 pranzo + € 7 per 1° itinerario grotta) € 32,00
- SOCI Caricentro oltre 14 anni (€ 25 pranzo + € 11 per 2° itinerario grotta) € 36,00

Per la bellezza dei luoghi e la varietà del programma, che comprende turismo, ambiente sotterraneo, storia e architettura religiosa, auspichiamo ampia partecipazione di soci e familiari e specialmente di ragazzi.

Per ogni altra informazione telefonare a Giovanni Garuglieri (338 9251154).

Firenze, maggio 2018

SEZIONE CICLISMO

