



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI MILANO
GRUPPO SENIORES – ...non solo sentieri

via Duccio di Boninsegna 21/23, 20145 Milano - tel 02 86463516
grupposeniore@caimilano.eu - cai.milano@tiscali.it - www.caimilano.eu



Da giovedì 20 a domenica 23 Marzo 2025

VIA FRANCIGENA LUCCA-ALTOPASCIO VIAREGGIO
ESCURSIONE NEL PARCO DELLA LECCIONA
E TREKKING URBANO A LUCCA

Lucca – Viareggio



La tratta della via Francigena Lucca-Altupascio è un percorso facile e pianeggiante di quasi 19 km, interessante per i numerosi edifici storici e religiosi che si incontrano lungo l'itinerario come la Pieve di san Quirico Capannori e la Badia di Pozzover Punto di arrivo la Chiesa di San Jacopo ad Altupascio. La riserva naturale della Lecciona si estende lungo una fascia costiera che si affaccia sul mare.

Grazie alle passerelle in legno si attraversano l'ambiente dunale sabbioso e le zone umide retrodunali nei luoghi ricchi di stagni e habitat naturali di grande importanza per la biodiversità. La fascia costiera è delimitata alle spalle da una densa fascia boscata, soprattutto a *Pinus pinaster*, talora frammisto a boschi mesoigrofilo. L'ambiente sabbioso presenta formazioni vegetali della serie dunale e, dal mare verso l'interno, formazioni erbacee rade alo-nitrofile dell'arenile e della zona di anteduna, di agropireti di duna mobile, seguiti dagli ammoreti e sulle dune stabilizzate, da elicriseti e ginepreti costieri a ginepro coccolone. Quest'ultima formazione è di grande interesse naturalistico e pertanto principale habitat oggetto di conservazione. Lucca è una delle città d'arte più belle ed amate della Toscana, soprannominata la Città dalle 100 chiese, per la sua incredibile collezione di luoghi di culto, è l'unica fra le città-stato della regione ad aver conservato la propria indipendenza fino al 1847. Le circostanze storiche l'hanno resa una splendida isola fortificata, che conserva all'interno delle sue mura un vero e proprio patrimonio artistico e architettonico.

Programma

Giovedì 20.3.2025

Ritrovo ore 7.50 davanti all'ingresso delle biglietterie della Stazione Centrale muniti di biglietto

Ore 8.05 partenza per Viareggio

Ore 11,58 arrivo a Viareggio

Ore 12.07 partenza da Viareggio

Ore 12.27 arrivo a Lucca

Trasferimento all'Hotel e check-in. Pranzo libero

Incontro con la guida ed inizio del nostro trekking urbano a Lucca. Partiamo da Piazza Anfiteatro. L'anfiteatro romano, oggi interrato di circa tre metri, fu edificato fuori le mura nel I o II secolo d.C. Di forma ellittica, aveva all'esterno due ordini sovrapposti di cinquantacinque arcate su pilastri che sorreggevano la cavea, formata a sua volta da venti gradini e capace di diecimila spettatori. L'edificio, andato in rovina durante le invasioni barbariche, diventò per secoli una specie di cava di materiali da costruzione: non a caso, durante il Medioevo era indicato col nome di "grotte". In particolare, venne spogliato dell'intero rivestimento e di tutte le colonne. In seguito sui ruderi rimasti iniziarono a sovrapporsi case e costruzioni che utilizzando le residue strutture dell'Anfiteatro, ne conservarono perfettamente la forma. L'attuale splendida piazza, singolare ed unica nel suo genere, fu realizzata dall'architetto Nottolini (dal 1830) che fece abbattere alcune costruzioni sorte al centro e vi creò intorno la via detta appunto dell'Anfiteatro.

Proseguiamo in direzione del Duomo di san Martino tappa fondamentale della via Francigena. Fu edificato per volontà di San Frediano, il vescovo di Lucca, morto nel 588, fu completamente ricostruita tra il 1060 e il 1070 e poi solennemente consacrata nel 1070. I lavori continuarono a fasi alterne fino al 1637, quando si conclusero con la edificazione della Cappella del Santuario. La facciata è un capolavoro del romanico lucchese, dovuta al lavoro di Guidetto da Como, con i marmi policromi, il grande portico affacciato sulla piazza con le tre arcate e gli splendidi bassorilievi, che raffigurano il martirio di San Regolo, il ciclo dei mesi e le storie di San Martino, mentre nella lunetta all'ingresso della navata sinistra si può ammirare la eccezionale Deposizione di Nicola Pisano del 1260. L'interno a tre navate è un ambiente suggestivo, grazie alle sue forme gotiche, e conserva molte opere d'arte come la Madonna in trono con bambino e santi di Domenico Ghirlandaio e l'Ultima cena di Jacopo Tintoretto. La Cattedrale conserva anche il Volto Santo, un crocifisso di legno che secondo la tradizione fu realizzato da Nicodemo basandosi sul reale volto di Gesù. La statua è stata collocata in uno splendido tempio del Quattrocento di Matteo Civitali. Un'altra opera preziosa è il monumento funebre a Ilaria del Carretto, realizzato da Jacopo della Quercia tra il 1406 ed il 1408: un vero capolavoro in marmo che raffigura la giovane nobildonna, moglie di Paolo Guinigi, che morì giovanissima di parto e lo scultore ha raffigurato come una bellissima fanciulla che sembra addormentata, con ai piedi un cagnolino, simbolo di fedeltà coniugale.

Dopo la visita proseguiamo con la salita del Campanile e poi andiamo a visitare il Museo della Cattedrale. Nelle sue sale sono conservati tesori come sculture, paramenti e codici miniati. Qui sono ospitate sia opere provenienti dal complesso architettonico della cattedrale, sia arredi destinati alle funzioni liturgiche. Tra gli oggetti esposti spiccano i preziosi ornamenti del Volto Santo, i gioielli che ancora oggi vengono utilizzati per adornare il Cristo quando viene portato in processione. Tra questi ci sono una corona d'oro puntellata da gemme colorate e un altro monile riccamente decorato da diamanti.

Un'intera stanza è poi dedicata alla conservazione di antichi codici miniati, mentre nel resto del museo si segnalano pezzi pregevoli, come un cofanetto in rame che raffigura il martirio di San Tommaso Becket o il pastorale che rappresenta San Martino che dona il mantello al povero. Ci sono paramenti e pianete in seta con splendidi ricami. Completano l'esposizione le argenterie di Francesco Marti e la Croce dei Pisani, un sontuoso pezzo di oreficeria del Quattrocento. Proseguiamo poi con il Complesso Monumentale ed Archeologico dei SS. Giovanni e Reparata che custodisce alcune delle più importanti testimonianze della storia di Lucca, dall'epoca romana ai giorni nostri, frutto di una importante campagna di scavi e restauri iniziata alla fine degli anni Settanta, e conclusa con la musealizzazione dell'intero complesso all'inizio degli anni Novanta. La visita inizia con l'ingresso nella basilica di impianto romanico, attraverso un portale monumentale ancorato per temi e stili alla vicina Cattedrale di San Martino. Lo spazio interno, adibito a museo e teatro di eventi culturali, consente di apprezzare ancora oggi le volumetrie medievali, a cui si sono aggiunti nei secoli successivi affreschi ed arredi sacri, prevalentemente di epoca seicentesca e moderna, che costituiscono un prezioso palinsesto di storia cittadina. La visita all'area archeologica sottostante, interamente percorribile grazie a passerelle metalliche, svela le strutture dell'antica cattedrale cittadina, già intitolata a Santa Reparata. L'adiacente Battistero, da sempre collegato alla chiesa e arricchito di arredi moderni ed affreschi superstiti, documenta un'evoluzione parallela alla chiesa, terminata con la costruzione della monumentale volta tardo-trecentesca. Il nostro percorso prosegue giungendo alla chiesa di San Michele in Foro. Si trova nell'area dove era presente l'antico Foro Romano, fulcro della città. Nel periodo comunale, la chiesa rivestì una particolare importanza politica: fino al 1370 vi si riuniva infatti il Consiglio Maggiore presieduto dal Podestà. L'edificio è fortemente influenzato dallo stile romanico pisano, con un'alta facciata a vela ricchissima di sculture e intarsi. Spicca, sulla sommità, la grande statua dell'arcangelo Michele, nell'atto di sconfiggere il drago. L'interno della basilica si presenta a tre navate con transetto e abside semicircolare. La navata maggiore è sorretta da arcate su colonne monolitiche, e tutto l'edificio è coperto da volte a botte lunettate. Qui sono ospitate alcune importanti opere d'arte: si segnalano in particolare una terracotta smaltata di Luca della Robbia raffigurante la *Madonna col Bambino*, e la pala Magrini di Filippino Lippi del 1483 con i *Quattro Santi* (San Rocco, San Sebastiano, San Girolamo e Sant'Elena). Interessante anche un altorilievo della *Vergine*, scolpito da Raffaello di Montelupo. Dopo la visita seguiamo per la Basilica di san Frediano. La chiesa, uno dei luoghi di culto più antichi di Lucca, è celebre per il grande mosaico sulla facciata, che risale alla fine del XIII secolo, ed è rarissimo nello stile romanico. Il mosaico raffigura il Cristo Redentore che ascende al cielo, in una mandorla portata da due angeli. In mezzo agli Apostoli manca la figura della Vergine, tagliata via dalla finestra moderna. Lo stile dell'opera è bizantino ed è riferibile alla scuola lucchese dei Berlinghieri. L'interno della chiesa è suddiviso in tre navate, ed è regolato da due magnifici colonnati ad archi uguali. Tra le numerose cappelle le più belle sono quella di Sant'Agostino, con gli affreschi del Cinquecento del pittore emiliano Amico Aspertini e quella della famiglia Tenta con il dossale d'altare e le lastre tombali opera di Jacopo della Quercia. Magnifico anche il fonte battesimale del XII secolo, con i rilievi che raffigurano le Storie di Mosè, gli Apostoli e i Mesi. Qui termina il trekking urbano. Si fa rientro in albergo per la cena ed il pernottamento.

Venerdì 21.3.2025

Dopo colazione si lascia Lucca per un percorso facile e pianeggiante. Bisogna stare attenti ad attraversare le numerose strade provinciali che si incrociano. Dopo un'ora e mezzo circa e dopo 6,5 chilometri si raggiunge Capannori. Qui visitiamo la pieve di San Quirico e Giuditta. Menzionata dal 786, conserva dell'impianto del XII secolo il paramento della facciata nella zona della navata centrale. L'inserimento del transetto e di una nuova struttura absidale, alla fine del XIX secolo, e la decorazione interna delle volte e del catino absidale (Michele Marcucci 1897) conclusero una trasformazione iniziata nel 1642 con l'aggiunta di tre navate laterali. Il doppio ordine di gallerie che scandisce la facciata rivela l'adesione a moduli di origine pisana, innestati sulla tradizione locale. Ad un ambito culturale lucchese rimanda una lastra marmorea con un *Vescovo con il pastorale* murata in controfacciata. All'interno, tele di Michele Marcucci (*Sacro Cuore 1899* e *Anime del Purgatorio 1901*) e Nicolao Landucci (*Madonna del Rosario, 1857*). E successivamente la pieve di san Gennaro Ricordata dal 980, è stata rimaneggiata nel corso dei secoli. A tre navate e tre absidi (resta soltanto quella di sinistra), presenta nella facciata numerosi elementi di rifacimento: originali sono i capitelli cubici del portale e la loggetta dell'ordine superiore. Lungo il fianco settentrionale si conserva il motivo ad archetti pensili su mensole con un repertorio decorativo variato, replicato anche nelle mensole della zona absidale e, all'interno, nei due capitelli delle colonne in controfacciata. Gli altri esemplari della navata sinistra seguono una diversa tipologia a cubo, con figurazioni astratte fortemente geometrizzate. Diversi sono i capitelli della navata destra, in corrispondenza della quale si erge il pulpito del 1162. La pieve di San Gennaro è divenuta famosa in tempi recenti per l'attribuzione a Leonardo da Vinci di una statua in terracotta conservata all'interno della chiesa, raffigurante l'Arcangelo Gabriele. Si riprende il cammino sempre e dopo altri sei chilometri circa si arriva a Porcari. Merita una visita la chiesa parrocchiale di San Giusto anche se ci sarebbe da fare una bella salita. La prima struttura dell'edificio venne costruita nel XV secolo dove anticamente sorgeva un'altra chiesa, San Giovanni, ed è stata poi modificata sensibilmente nel 1745. È a questo punto che prende la forma attuale con tre navate, prima delle ultime modifiche nel secolo scorso con la realizzazione di un ciclo di affreschi, opera di Michele Marcucci. La facciata di aspetto neomedievale risale invece al 1884. Passata la città di Porcari si arriva in un centro sportivo e proprio sul lato della strada dove si passa, di lato al campo sportivo da calcio c'è un bellissimo murales della via Francigena. Ideale per farsi delle foto Prima di Badia a Pozzeveri si arriva in una strada bianca e si entra in un vigneto, prima di costeggiare il cimitero dove per altro si trova la prima fontanella d'acqua dove rinfrescarvi. Appena passato il cimitero di Badia A Pozzeveri sulla destra c'è una vecchia chiesa. Questo piccolo monastero, tra i più importanti della Piana di Lucca, è attivo fin dall'epoca medievale. Le prime menzioni della zona di Badia Pozzeveri si trovano in documenti storici risalenti al 952 e al 1039. Della struttura medievale dell'abbazia oggi sono visibili soltanto alcune porzioni. Passato il cartello di Badia a Pozzeveri si percorre un pezzo, si supera la ferrovia e si arriva finalmente ad Altopascio. La storia della chiesa di San Iacopo ad Altopascio è cambiata nel 1988, quando sono stati rinvenuti i resti di un precedente edificio di culto, risalenti alla fine dell'XI secolo. Da questi – che comprendevano parte della facciata e dell'abside – si deduce che il tempio originario era di dimensioni inferiori rispetto a quello costruito nella seconda metà del XII secolo. La bella torre campanaria merlata è databile con precisione al 1280. Nella seconda metà del Quattrocento furono effettuati importanti interventi di restauro, durante i quali fu sostituita la copertura della chiesa con una volta a crociera, fu rifatto il portale, così come venne nuovamente intonacato l'intero edificio e sostituito il pavimento. Risale al Cinquecento l'apertura di una porta sul lato sud, decorata con marmi colorati. Quando, tra il XVI e il XVII secolo, la popolazione crebbe, fu realizzato il fonte battesimale. Tra il 1827 e il 1830 – dopo la chiusura dell'ospedale voluta dal Granduca

Pietro Leopoldo – la chiesa venne completamente ricostruita, ne fu cambiato l'orientamento e l'edificio medievale venne trasformato nel transetto della nuova struttura. Andarono perduti l'altare e il pulpito, fu asportato il pavimento e furono distrutte le volte. Da allora l'edificio si presenta come lo vediamo oggi, anche se nel 1995, quando la piazza antistante l'antica facciata è stata ridisegnata, il complesso si è decisamente riqualificato.

Distanza: 18,5 chilometri 🚶 **Tempo di percorrenza a piedi: 4.00 h** **Quanta acqua portare: 1 litro** 📏 **Dislivello in salita: 30 m** 📉 **Dislivello in discesa: 30 m** 📈 **Quota massima: 24 m**

N.B. Chi non se la sentisse con il treno che parte da Lucca 9.39 ed arriva a Porcari alle 9,49 potrà percorrere gli ultimi 6 km
Pranzo libero in corso di escursione

Ore 15.02 partenza da Altopascio
Ore 15.23 arrivo a Lucca

Faremo ora il giro sulle mura.

Le Mura di Lucca sono un vero parco Urbano: il legame con la Storia e la cultura è molto forte. Perché non prendersi il tempo per fare una visita ai piccoli musei ospitati nelle casermette dove si scoprono interessanti curiosità sulla storia della città: la più antica Zecca d'Europa, i balestrieri che si disputano il Palio ogni anno in onore del Santo Patrono e della santa Croce, il piccolo ma interessante Orto Botanico, il caffè ottocentesco che decretò la definitiva destinazione delle Mura a parco Urbano. Le mura sono inoltre un punto di vista privilegiato per una visita della città. Dai 12 metri di altezza su cui corre la strada, si possono vedere inediti scorci dei principali monumenti, l'abside della cattedrale con l'imponente campanile e quella di San Frediano con un unico sguardo che abbraccia anche il settecentesco Palazzo Pfanner con il giardino. L'inconfondibile sagoma della torre Guinigi con il pennacchio di lecci sulla sommità e quella delle Ore su cui sventola una banderuola segnamento. L'orto botanico con lo specchio d'acqua in cui fini la storia della bella di Lucida Mansi, i torrioni sobri delle Mura medievali, la ciminiera della Manifattura dei Tabacchi.

Al termine si fa rientro in albergo per la cena ed il pernottamento.

Sabato 22.3.2025

Dopo colazione andiamo in stazione per prendere il treno per Viareggio

Ore 8.30 partenza da Lucca
Ore 8.50 arrivo a Viareggio

Ci incamminiamo verso il porto dove alla darsena con i cantieri navali s'incontra la Guida Naturalistica che ci accompagnerà nella nostra escursione nella Lecciona.

Da qui si va direttamente in spiaggia si continua a camminare fino a raggiungere le morbide dune e la lunghissima spiaggia con i caratteristici tronchi, singolari sculture che abbelliscono la battigia. L'estensione della riserva inizia da Viale dei Tigli precisamente all'altezza di Villa Borbone. Nelle dune affiorano acque provenienti da falde superficiali con svariate forme di piante palustri. Il bosco è mediterraneo atipico e umido grazie alla presenza delle Alpi Apuane a ridosso del litorale. Le piante predominanti sono il leccio e il pino, nelle zone depresse invece, le caratteristiche lame, spesso allagate per numerosi mesi dell'anno popolate da ontani e frassino e zone intermedie caratterizzate dal bosco mesofilo con pioppi. La camminata sulla spiaggia raggiunge marina di Torre del Lago

Puccini da dove camminando lungo la pineta di Levante con la caratteristica vegetazione e si torna indietro a Viareggio dove si chiude l'anello.

Pranzo libero in corso di escursione

Ore 17,10 partenza da Viareggio

Ore 17.27 arrivo a Lucca

si fa rientro in albergo per la cena ed il pernottamento.

Domenica 23.3.2025

Dopo colazione e fatto il check-out e lasciati i bagagli nel deposito dell'albergo incontriamo la guida per ultimare il nostro trekking urbano a Lucca. Andiamo dapprima alla Torre Guinigi. La Torre Guinigi è un tipico esempio dell'architettura romanico-gotica lucchese, costruita in cotto e ornata di trifore, quadriforme, stemmi, cornici e targhe. Dall'alto dei suoi 45 metri si può ammirare un panorama unico su tutto il centro storico della città e sulle colline che la circondano. Sulla cima della torre si trova un vero giardino pensile: un grande cassone murato pieno di terra dove sono stati piantati sette lecci che rendono questa torre assolutamente unica. La Torre fu edificata nella seconda metà XIV secolo dai Guinigi, una famiglia di ricchi mercanti. Si prosegue per la Torre delle Ore. Con i suoi 50 metri è la più alta delle 130 torri che si sono succedute in città dal Medioevo ad oggi. Posta nella centrale via Fillungo è caratterizzata dalla sua funzione di orologio attivo già dalla fine del '300. È possibile visitare la torre salendo i 207 gradini della scala originaria in legno al termine del quale si può ammirare il suo meccanismo, oggi controllato digitalmente, ma rimasto funzionante a carica manuale fino a pochi anni fa, rimanendo uno dei più interessanti in Europa. Dai grandi finestroni ad arco, si può inoltre godere della splendida vista di palazzi e vie, tetti rossi e i campanili di Lucca e più in lontananza delle dolci colline e paesaggi della Piana di Lucca. La torre, la cui costruzione risale al XIII secolo, è via via appartenuta alle famiglie lucchesi più note come Quartigiani, Diversi, Cristofani, Sesmondi e Ceci. Fu poi nel 1390 che il Consiglio Generale di Lucca decise di far realizzare l'orologio dal più importante orefice lucchese del tempo, Labruccio Cerlotti, mentre nel 1490 fu posizionato anche il quadrante esterno, in modo da rendere le ore, oltre che udibili per i rintocchi, anche visibili. Un nuovo meccanismo fu installato nel 1754 dal ginevrino Louis Simon con la collaborazione del lucchese Sigismondo Caturegli, unitamente a tre nuove campane, a opera di Stefano Filippi. A ricordarlo, sul tetto, una banderuola in ferro dove campeggia il motto "Libertas" e l'anno 1754. Riprendiamo il nostro percorso verso Palazzo Mansi. È una delle dimore signorili tra le più fastose della città. L'appartamento monumentale del primo piano è il nucleo più prezioso del palazzo. Il Salone della Musica corredato da un palco per l'orchestra è decorato da affreschi di Gian Gioseffo del Sole (1688) e da cornici architettoniche di Marcantonio Chiarini. Nella cappella sono state ricollocate le tappezzerie e gli arredi originali. La Sala degli Specchi appare nelle forme neoclassiche del rinnovamento dei primi dell'Ottocento. Alcuni salotti sono decorati da arazzi fiamminghi e tendaggi preziosi. La stanza dell'alcova è riccamente arredata da tappezzerie ricamate e da un letto a baldacchino. All'interno di queste splendide stanze è ospitata la Pinacoteca Nazionale ricca di opere provenienti dalle collezioni medicee e granducali. Al secondo piano sono esposte opere lucchesi dell'Ottocento e Novecento, mentre le antiche cucine del palazzo oggi ospitano il Laboratorio di tessitura rustica Maria Niemark.

Pranzo libero

Ripresi i bagagli si va in direzione della stazione per prendere il treno per far ritorno a Milano

Ore 16,30 partenza da Lucca

Ore 16.50 arrivo a Viareggio

Ore 17.12 partenza da Viareggio

Ore 20.40 arrivo a Milano Centrale

Quota individuale di partecipazione

Soci CAI + GS Euro 690

Non Soci CAI Euro 735

supplemento singola (solo 2): Euro 120

Scadenza iscrizioni 30.11.2024

Pagamento

Acconto di € 290,00 per persona da farsi entro il 30.11.2024

Saldo di € 400,00 per persona da farsi entro il 20.2.2025

All'atto dell'iscrizione ogni partecipante dovrà fornire i seguenti dati via Whats-App a Camatini per la polizza annullamento inclusa nel prezzo

NOME COGNOME – VIA CAP CITTA' – LUOGO DI NASCITA – DATA DI NASCITA

Sia per l'acconto che per il saldo bisogna fare il bonifico al CAI Milano

IT49H0326801603000858480940

indicando nome e cognome acconto o saldo del trekking urbano a Lucca 20-23.3.2025

La quota comprende:

Biglietteria ferroviaria sistemazioni in' hotel 4 stelle a Lucca – camere doppie/matrimoniali standard o singole- trattamento mezza pensione (ristorante adiacente all'Hotel - visite guidate del primo e del quarto giorno ingresso nei monumenti là dove previsto Assicurazione medico/bagaglio e contro annullamenti con le restrizioni previste dalla polizza

La quota non comprende:

pasti e bevande non indicate – facchinaggio- tassa di soggiorno da pagare in loco – mance. Extra in genere e tutto quanto non espressamente indicato alla voce “la quota comprende”.

L'iniziativa si effettua al raggiungimento di minimo 20 persone fino ad un massimo di 30 persone

Per iscriversi

Effettuare il pagamento di acconto tramite bonifico.

Segnalare su Whats-App a Ferdinando Camatini

Penalità di annullamento

A coloro che dovessero annullare prima della partenza, al di fuori delle ipotesi previste dalle normative vigenti, Etlisind addebiterà le seguenti penali a seconda del numero dei giorni che mancano alla data di partenza (non incluso quello di recesso) in cui viene comunicato l'annullamento

- a) 10% della quota totale di partecipazione fino a 30 giorni lavorativi prima della partenza
- b) 30% della quota totale di partecipazione da 29 a 20 giorni lavorativi prima della partenza
- c) 50% della quota totale di partecipazione da 19 a 10 giorni lavorativi prima della partenza
- d) 75% della quota totale di partecipazione da 9 a 4 giorni lavorativi prima della partenza
- e) Dopo tale termine la penale sarà pari all'intero valore del pacchetto

NB: le medesime somme dovranno essere corrisposte da chi non potesse effettuare il viaggio per mancanza o irregolarità dei documenti personali. Nel caso di pacchetti di viaggio con voli di linea e, low cost e treni, le penali di annullamento potrebbero corrispondere all'intera quota del biglietto aereo

*coordinatore **Ferdinando Camatini 348 7402566***

Ciascun partecipante alla gita, con l'atto stesso della iscrizione, si dichiara consapevole delle difficoltà che comporta la gita e si assume la responsabilità, nei confronti propri e degli altri partecipanti, di aver valutato che le proprie capacità e la propria attrezzatura sono adeguate alla partecipazione. In caso di incidente, nessuna responsabilità può essere attribuita al Coordinatore ed ai suoi eventuali coadiutori, al Gruppo Seniores, alla Sezione di Milano ed al Club Alpino Italiano, per danni che possono verificarsi a persone che partecipano, a terzi, ad animali e materiali