

## TRA-MONTI, STELLE E SAPORI APUANI

### AZIONE CETS A13 “Cibiamoci di Parco”

Un calendario di escursioni che spazia da Agosto ad Ottobre, per andare alla scoperta del Parco e dei suoi sapori attraverso le stagioni.

Con questa proposta si intende sviluppare l' azione CETS A13 “Cibiamoci di Parco” per promuovere un turismo che favorisca la conoscenza delle tradizioni locali e valorizzi le produzioni tipiche. Ad ogni escursione è infatti abbinata una merenda o una cena con prodotti tipici e a filiera corta preparata dalle strutture certificate del Parco e consumata nella struttura stessa al termine dell' escursione o al sacco durante l' escursione, in punti panoramici dove ci fermeremo per godere dello spettacolo di un tramonto sul mare, del tramonto attraverso l' arco del Monte Forato, o delle stelle cadenti di Agosto. Andremo così ad abbinare un' escursione mirata alla conoscenza del patrimonio naturalistico del Parco ad una occasione di degustazione di prodotti tipici come frutti di bosco, torte di patate e di farro, focacce leve, sgabei, affettati e formaggi locali, miele e marmellate, farina di formenton 8 file e farina di neccio, sapientemente lavorati e preparati dalle strutture consigliate dal Parco.

Tra le strutture scelte, alcune partecipano da anni a “Menù a km 0” ed a “Cibiamoci di Parco”.

L' intero calendario e ogni singola escursione con degustazione saranno promosse anche attraverso i social delle Guide e delle strutture via via interessate e attraverso comunicati alla stampa locale

Ai partecipanti è richiesto un contributo per le degustazioni e a copertura totale dei costi delle singole iniziative.

Di seguito il programma proposto:

- **Sab 6 AGOSTO**

- TRAMONTO APUANO**

- Passo degli Uncini

- Cena al sacco Rifugio Pian della Fioba

- costo 20 € adulti 15 € ragazzi

- Sviluppo lineare Area Parco 100 % Area Contigua 0 %

- **Mar 9 AGOSTO**  
**ACQUA, IL TESORO NASCOSTO DELLE APUANE**  
 Isola Santa-Capanne di Careggine  
 Merenda La Ceragetta  
 costo 15 €  
 Sviluppo lineare Area Parco 0% Area Contigua 100 %
- **Gio 11 AGOSTO**  
**LA PENNA DI SUMBRA**  
 Monte Sumbra  
 Merenda La Genzianella  
 costo 15 €  
 Sviluppo lineare Area Parco 100% Area Contigua 0 %
- **Sab 13 AGOSTO**  
**LA NOTTE DELLE STELLE**  
 Campocatino-Eremo di San Viviano  
 Cena al sacco Ristorante La Capannina Coletti  
 costo 20 € adulti 15 € ragazzi  
 Sviluppo lineare Area Parco 100% Area Contigua 0%
- **Mar 16 AGOSTO**  
**TRA I BOSCHI DEL MONTE SUMBRA**  
 Anello dalla Maestà del Tribbio  
 Merenda La Genzianella  
 costo 15 €  
 Sviluppo lineare Area Parco 100 % Area Contigua 0 %
- **Gio 18 AGOSTO**  
**PASSO SELLA**  
 Arnetola-Passo Sella  
 Merenda al sacco Ristorante La Capannina Coletti  
 costo 15 €  
 Sviluppo lineare Area Parco 100% Area Contigua 0%
- **Sab 10 SETTEMBRE**  
**LUNA PIENA TRA I CRINALI**  
 Passo delle Pecore  
 Cena al sacco Rifugio Orto di Donna  
 costo 20 € adulti 15 € ragazzi  
 Sviluppo lineare Area Parco 100% Area Contigua 0%

- Sab 17 SETTEMBRE**  
**TRAVERSATA DALLA GARFAGNANA ALLA LUNIGIANA**  
 Pieve S.Lorenzo-Uglianaldo-Equi  
 Spuntino Ristorante La Posta  
 costo 15 €  
 Sviluppo lineare Area Parco 0 % Area Contigua 100 %
- Sab 15 OTTOBRE**  
**DOPPIO TRAMONTO APUANO**  
 Monte Palodina  
 costo 15 €  
 Merenda al sacco Trattoria dell' Eremita  
 Sviluppo lineare Area Parco 100 % Area Contigua 0 %
- Dom 23 OTTOBRE**  
**LA FILIERA DELLA CASTAGNA**  
 Capanne di Careggine-La Buca (Intaglio)-Castagneto e Metato  
 Apericena La Ceragetta  
 costo 15 €  
 Sviluppo lineare Area Parco 75% Area Contigua 25%

Contributo richiesto ai partecipanti :

	Vitto	Contributo escursione	Assicurazione infortuni	Totale
ESCURSIONI CON MERENDA	5 €	9 €	1 €	15 €
ESCURSIONI CON CENA AL SACCO	16 € adulti/14 € ragazzi	3 € solo adulti	1 €	20 €/15 €
ESCURSIONI CON APERICENA	14 €		1 €	15 €
ESCURSIONI CON SPUNTINO	10 €	4 €	1 €	15 €