



PARCO REGIONALE DELLE
ALPI APUANE
UNESCO GLOBAL GEOPARK

ESCURSIONI NEL PARCO



Escursioni per tutti 2023

Il Calendario delle Escursioni

Agosto

<i>Mercoledì</i>	<i>9 agosto</i>	La valle di Colonnata: tra marmo, lardo e anarchia
<i>Sabato</i>	<i>12 agosto</i>	La notte delle stelle
<i>Mercoledì</i>	<i>16 agosto</i>	Formaggio e miele ai piedi della Via Vandelli
<i>Giovedì</i>	<i>17 agosto</i>	Anello di Campocecina
<i>Sabato</i>	<i>19 agosto</i>	Tramonto Apuano
<i>Giovedì</i>	<i>24 agosto</i>	Dal Piglionico al Rifugio Rossi
<i>Sabato</i>	<i>26 agosto</i>	Passo Sella
<i>Sabato</i>	<i>26 agosto</i>	Gli orti dell'Alt(r)a Versilia

Settembre

<i>Domenica</i>	<i>3 settembre</i>	Valle di Vinca: dai pascoli al pane
<i>Domenica</i>	<i>10 settembre</i>	Anello del Puntato
<i>Sabato</i>	<i>16 settembre</i>	Traversata dalla Garfagnana alla Lunigiana
<i>Domenica</i>	<i>17 settembre</i>	Vino di Monte
<i>Domenica</i>	<i>17 settembre</i>	Archeologia industriale e mineraria di Calcaferro
<i>Domenica</i>	<i>24 settembre</i>	Acque e trote nei torrenti di Garfagnana

Domenica *24 settembre* L'antico alpeggio del Puntato

Sabato *30 settembre* Luna piena tra i crinali

Ottobre

Domenica *1° ottobre* Vie di funghi in Garfagnana

Domenica *8 ottobre* Il Monte Rondinaio e i Liguri Apuani

Domenica *15 ottobre* Doppio tramonto Apuano

Domenica *15 ottobre* La Linea Gotica di Mosceta

Domenica *22 ottobre* La filiera della castagna

Domenica *22 ottobre* Metati, mulini e castagneti dell'Alta Versilia

Domenica *29 ottobre* I torrioni del Procinto

Novembre

Domenica *5 novembre* Equi Terme e il Solco d'Equi

Informazioni e Prenotazioni

📞 +39 366 3400187

✉️ guide.parcoapuane@gmail.com

Tematiche e Organizzatori

Tra-Monti, Stelle e Sapori Apuani

Boscoaperto Associazione Temporanea di Guide Ambientali Escursionistiche e Guide Parco Apuane

(329 3435564)

Quota di iscrizione: 20 € adulti / 15 € ragazzi comprensiva del vitto per i partecipanti

De Gusto Apuano

Associazione "Il Bivacco"

(339 2429589 / 349 1751644)

Quota di iscrizione: 20 € per quota associativa/assicurativa e vitto

Cibiamoci di Parco: Escursioni con degustazione

Guide Ambientali A. Giannotti e V. Palestini

(329 5636336 / 328 8764122)

Quota di iscrizione: 20€ comprensiva del vitto per i partecipanti

Escursioni per tutti: cosa sono?

Le "escursioni per tutti", promosse dal Parco Regionale delle Alpi Apuane, sono un programma di visite guidate e attività giornaliere in ambienti naturali e semi-naturali dell'area parco e contigua rivolte a turisti e residenti. L'obiettivo è scoprire insieme la natura, la geodiversità, la storia e le tradizioni delle Alpi Apuane.



Tra-Monti, Stelle e Sapori Apuani

Boscoaperto Associazione Temporanea di Guide Ambientali Escursionistiche e Guide Parco Apuane



Agosto

▪ *Sabato 12 agosto*

LA NOTTE DELLE STELLE

Lunghezza: 3 Km

Dislivello: ± 250m

Grado di difficoltà: medio, escursionistico (E)

Durata dell'escursione: 5 ore circa (Ritrovo: Campocatino ore 17:30)

Quota di iscrizione: 20 € adulti / 15 € ragazzi comprensiva del vitto

Descrizione:

Escursione pomeridiana all'Eremo di San Viviano dall'alpeggio di Campocatino, alla scoperta di uno dei luoghi più straordinari delle Alpi Apuane, dove il legame tra Natura e uomini ha lasciato segni indissolubili. Una valle glaciale testimone del paziente lavoro dell'uomo che ne ha disegnato i fianchi coi terrazzamenti una volta coltivati, la transumanza e gli ultimi pastori, il bosco di castagni e la faggeta, la storia/leggenda di un uomo che alcuni secoli fa scelse di vivere in una grotta in armonia con la natura e da allora è venerato come un santo, le incisioni rupestri, antichi segni lasciati dai nostri antenati, e il volo dell'Aquila reale. Al ritorno cena picnic nel prato di Campocatino preparata dal Ristorante La Capannina di Roggio a base di farro freddo, torte salate, affettati e formaggi locali, dolci tradizionali, con lo spettacolo del Monte Roccandaglia al tramonto. Poi attenderemo insieme l'arrivo del buio per osservare le stelle cadenti e il sorgere della Luna nel prato di Campocatino.

▪ *Sabato 19 agosto*

TRAMONTO APUANO

Lunghezza: 3 Km

Dislivello: ± 330m

Grado di difficoltà: medio, escursionistico (E)

Durata dell'escursione: 5 ore circa (Ritrovo: Ristorante Le Gobbie ore 17:30)

Quota di iscrizione: 20 € adulti / 15 € ragazzi comprensiva del vitto

Descrizione:

Seguendo un itinerario ad anello dalla località Le Gobbie (1038 m) saliremo in un'ombrosa faggeta ricca di ingressi di cavità naturali fino a raggiungere il Passo degli Uncini (1366 m), sulla cresta ovest del Monte Altissimo. Il Passo deve il suo nome alle tante formazioni rocciose, simili ad uncini rivolti verso l'alto, che lo caratterizzano sul versante marino. Da qui ci sposteremo verso la Foce del Frate (o Passo d'Angiola, 1307 m) per un brindisi agli ultimi raggi di sole e per la cena al sacco a base di prodotti tipici e a filiera corta fornita dal Rifugio Città di Massa di Pian della Fioba, con vista su un panorama straordinario, dal Golfo di La Spezia a tante vette della catena apuana. Riprenderemo poi il sentiero che ci ricondurrà a Le Gobbie percorrendo con le lampade frontali una mulattiera suggestiva e ben conservata ed altri tratti di faggeta in una zona molto carsica ai piedi del Monte Pelato.

▪ **Sabato 26 agosto**

PASSO SELLA

Lunghezza: 9 Km

Dislivello: ± 600m

Grado di difficoltà: medio, escursionistico (E)

Durata dell'escursione: 8 ore circa (Ritrovo: Vagli Sotto ore 9:15)

Quota di iscrizione: 20 € adulti / 15 € ragazzi comprensiva del vitto

Descrizione:

Escursione da Arnetola al Passo Sella, in una valle dai forti contrasti: ricca di aspetti storici e naturali, con boschi estesi e alberi secolari, geomorfologici, dal carsismo alle forme glaciali, ma segnato in modo indelebile dall'escavazione del marmo. Raggiungeremo i prati di questo importante Passo risalendo la Valle di Arnetola e percorrendo una splendida faggeta inizialmente sulle tracce della Via Vandelli, poi lungo il sentiero "della Todt", una caratteristica mulattiera utilizzata per secoli dai pastori, per un lungo tratto lastricata, che durante la Seconda guerra mondiale fu sistemata per facilitare l'accesso al Passo delle forze armate tedesche, attraverso il lavoro coatto di maestranze locali. Poco dopo essere usciti dal bosco si raggiunge il Passo Sella (1495 m slm), un valico erboso molto panoramico, importante snodo di sentieri, dove ci fermeremo per il pranzo al sacco. Al ritorno faremo un anello, scendendo dai prati di Romecchio, alla faggeta del Faeto e la zona umida del Prad dal Veladr, fino a raggiungere la Cava Borella, dove avremo modo di fare un confronto tra l'esperienza del riutilizzo della cava abbandonata come Teatro e l'attuale situazione in cui sono state riaperte alcune vecchie cave, e di osservare la colonia di tritoni e altri Anfibi che hanno colonizzato la cava, poi scenderemo l'ultimo tratto lungo la strada di cava. Al rientro in Arnetola ci sposteremo con le macchine a Roggio, al Ristorante La Capannina, dove ci attende una merenda a base di formaggi e affettati locali con pasta fritta e altri prodotti tipici.

Settembre

▪ **Domenica 10 settembre**

ANELLO DEL PUNTATO

Lunghezza: 10,5 Km

Dislivello: ± 450m

Grado di difficoltà: medio, escursionistico (E)

Durata dell'escursione: 8 ore circa (Ritrovo: Passo Croce ore 9:30)

Quota di iscrizione: 20 € comprensiva del vitto per i partecipanti

Descrizione:

Escursione ad anello fra gli alpeggi di Mosceta e di Puntato e la Torbiera di Fociomboli, ambienti ricchi di storia, di acqua e peculiarità floristiche, sovrastati da un maestoso panorama di vette imponenti quali il Monte Corchia, il Monte Freddone, il Pizzo delle Saette e la Pania della Croce. L'itinerario prevede una sosta alla Tana dell'Omo Selvatico, inghiottitoio naturale che da tempo immemorabile ha suscitato fantasie e leggende in chi ha vissuto in questi luoghi.

Pranzeremo al Rifugio Il Robbio, che è anche azienda agricola con i suoi prodotti a km 0: miele, uova, ortaggi.

▪ **Sabato 16 settembre**

TRAVERSATA DALLA GARFAGNANA ALLA LUNIGIANA

Lunghezza: 7,5 Km

Dislivello: ± 380m in salita, ± 480m in discesa

Grado di difficoltà: medio, escursionistico (E)

Durata dell'escursione: 8 ore circa (Ritrovo: Stazione di Pieve San Lorenzo ore 10:00)

Quota di iscrizione: 20 € adulti / 15 € ragazzi comprensiva del vitto

Descrizione:

Un'escursione che vuole favorire l'utilizzo del treno, incentivando la mobilità sostenibile all'interno del Parco delle Alpi Apuane. Partendo da Pieve San Lorenzo, camminando lungo antiche mulattiere, alla scoperta di borghi e luoghi che testimoniano forti legami tra Uomo e Natura nel corso dei secoli, si raggiungono gli antichi borghi di Argigliano e Uglianaldo, dove pranzereemo al sacco dopo aver visitato il paese, per poi scendere nel pomeriggio verso Equi Terme. Un itinerario dalla Garfagnana alla Lunigiana attraverso uliveti e castagneti, seguendo il corso dei torrenti, per ritrovare ad Equi le acque che dopo aver attraversato con percorsi sotterranei le Apuane sgorgano limpide. Arrivati ad Equi vedremo anche le sorgenti termali dove sarà possibile fare un bagno ristoratore. E per finire la giornata, merenda presso il Ristorante La Posta con prodotti tipici: sgabei, affettati e formaggi locali. Rientro in treno da Equi Terme.

▪ Sabato 30 settembre**LUNA PIENA TRA I CRINALI**

Lunghezza: 7,5 Km

Dislivello: ± 580m

Grado di difficoltà: medio, escursionistico (E)

Durata dell'escursione: 5 ore circa (Ritrovo: Rifugio Donegani ore 16:30)

Quota di iscrizione: 20 € comprensiva del vitto per i partecipanti

Descrizione:

Circondati dalle più alte cime apuane andremo alla scoperta della conca glaciale Val Serenaia-Orto di Donna, Geosito UNESCO, una delle valli più selvagge delle Apuane e allo stesso tempo una delle più martoriate dall'escavazione. Camminando nella faggeta tra alberi maestosi su terreno a tratti ripido e roccioso raggiungeremo a 1500 metri di quota il Rifugio Orto di Donna (1 ora e 1/2 di cammino, 450 m di dislivello), da qui, dopo una breve sosta, in 20

minuti saliremo al vicino Passo delle Pecore dove aspetteremo il tramonto con un panorama che spazia dalla selvaggia Valle degli Alberghi fino al mare, per poi scendere di nuovo, accompagnati dallo spettacolo della Luna (quasi) Piena che sorge tra i crinali affilati, e tornare al Rifugio, dove ci attenderà Stefania per cena, per deliziarci con prodotti tipici e genuini. Dopo cena scenderemo con le lampade frontali lungo la strada di cava fino in Val Serenaia per raggiungere le macchine (1 ora circa di cammino).

Ottobre

▪ Domenica 15 ottobre**DOPPIO TRAMONTO APUANO**

Lunghezza: 2,6 Km

Dislivello: ± 300m

Grado di difficoltà: medio, escursionistico (E)

Durata dell'escursione: 5 ore circa (Ritrovo: Turrtecava ore 14:45)

Quota di iscrizione: 20 € adulti / 15 € ragazzi comprensiva del vitto

Descrizione:

Lo spettacolo del tramonto del sole nell' arco del Monte Forato dalla vetta del Monte Palodina. Escursione ad anello con partenza da San Luigi, antico alpeggio e terra di confine contesa dalle diverse vicarie nei secoli passati, e che oggi rivive con la coltivazione dei castagneti e la pastorizia. Da qui saliremo lungo boschi di castagno e di faggio tra colori autunnali ed esemplari maestosi fino a raggiungere un prezioso e raro bosco di betulle, e da lì la vetta del Monte Palodina, un vero e proprio terrazzo sull' Appennino e sulle Alpi Apuane, da dove 2 volte l'anno si può ammirare il sole tramontare attraverso l'arco del Monte Forato. Un luogo sacro per i nostri antenati perché da qui potevano osservare questo evento astronomico, e ancora oggi un evento suggestivo e un'esperienza

interiore che ci guida a ritrovare un'armonia con i ritmi naturali e delle stagioni. Merenda al sacco fornita dall' Antica Trattoria dell'Eremita, con focacce leve, formaggi e affettati locali, torte salate e dolci. L' ultima parte della discesa avverrà alla luce delle lampade frontali. Il rientro alle macchine è previsto entro le 19,30.

▪ **Domenica 22 ottobre**

LA FILIERA DELLA CASTAGNA

Lunghezza: 4,5 Km

Dislivello: ± 350m

Grado di difficoltà: medio, escursionistico (E)

Durata dell'escursione: 8 ore circa (Ritrovo: Ristorante La Ceragetta ore 9:30)

Quota di iscrizione: 20 € adulti / 15 € ragazzi comprensiva del vitto

Descrizione:

Una giornata alla scoperta del ciclo della castagna, dalla raccolta nelle selve all' assaggio della farina a km zero. Partiremo dalla Ceragetta verso Capanne di Careggine, dove ci attenderà Giorgio per spiegarci tutti i segreti della lunga lavorazione delle castagne con la visita al metato, dove le castagne raccolte stanno seccando e tra qualche settimana saranno pronte da portare al mulino per essere trasformate in dolce Farina di Neccio DOP della Garfagnana, la stessa che potremo degustare presso La Ceragetta. Da qui saliremo attraverso il castagneto verso il suggestivo intaglio nella roccia alle pendici del Monte Sumbra, dove pranzeremo al sacco, per poi riscendere lungo lo stesso percorso. Al ritorno, col permesso dei proprietari, ci fermeremo per raccogliere un po' di castagne da portare a casa, e infine rientreremo a La Ceragetta, dove ci aspettano per deliziarci con una ricca apericena a base di prodotti tipici: affettati e formaggi locali con pasta fritta, miele e marmellate, crostini caldi e freddi, verdure in agrodolce, fagioli giallorini e necci con ricotta.

De Gusto Apuano

Associazione "Il Bivacco"



Agosto

▪ Mercoledì 9 agosto

LA VALLE DI COLONNATA: TRA MARMO, LARDO E ANARCHIA

Lunghezza: 8 Km

Dislivello: ± 500m

Grado di difficoltà: medio, escursionistico (E)

Durata dell'escursione: 5 ore circa (Ritrovo: Colonnata ore 9:30)

Quota di iscrizione: 20 € per quota associativa/assicurativa e vitto

Descrizione:

In un bacino montano tra i più sfruttati nella storia per l'estrazione marmifera, ci avventuriamo verso i boschi soprastanti per entrare in contatto con la vita e le tradizioni di queste valli, dall'uomo cavatore e pastore alle coltivazioni dei boschi di castagno Godremo dall'alpeggio di Vergheto e dalle Foce Luccica di uno dei panorami più suggestivi del versante a mare delle Alpi Apuane, dalla cresta della Cima d'Uomo della visione del lavoro di estrazione, e non mancheremo di visitare al rientro al paese la tradizionale cantina familiare, dove il lardo viene ancora prodotto e conservato nelle conche di marmo scolpite a mano secondo i dettami della vita passata; degusteremo infine il prodotto di queste valli e di queste genti.

▪ Domenica 16 agosto

FORMAGGIO E MIELE AI PIEDI DELLA VIA VANDELLI

Lunghezza: 6 Km

Dislivello: ± 255m

Grado di difficoltà: medio, escursionistico (E)

Durata dell'escursione: 4 ore circa (Ritrovo: Resceto ore 9:30)

Quota di iscrizione: 20 € per quota associativa/assicurativa e vitto

Descrizione:

Escursione nei paraggi della Via Vandelli da Resceto: prima che questa si avviti e si inerpichi sui pendii che conducono a passo Tambura, la intercettiamo più e più volte con cammini e passaggi laterali che ci consentono una visuale e conoscenza di angoli meno conosciuti della Valle. È qui, e grazie a questa particolare conformazione del territorio, che alcuni degli abitanti mantengono viva le attività di pastorizie e di apicoltura. Li visiteremo entrambi, in un connubio finale di gustosi assaggi.

▪ Sabato 26 agosto

GLI ORTI DELL'ALT(R)A VERSILIA

Lunghezza: 6 Km

Dislivello: ± 250m

Grado di difficoltà: medio, escursionistico (E)

Durata dell'escursione: 4 ore circa (Ritrovo: Stazzema ore 9:30)

Quota di iscrizione: 20 € per quota associativa/assicurativa e vitto

Descrizione:

Ritrovo al paese di Stazzema per conoscerne inizialmente angoli di pregio paesaggistico e artistico. Conosceremo il “capoluogo” di quello che è uno dei comuni più estesi italiani, girovagando per i suoi colli ricchi di mulattiere che ci metteranno in contatto con la vocazione rurale della valle. Ci sorprenderemo ed emozioneremo a visitare la casa Simi, museo degli artisti Nera e Filadelfo che seppero immortalare sulla tela molte delle viste da noi conosciute, ricollocandole nel contesto del secolo scorso. Il tutto farà da cornice per potere visitare e degustare ancora meglio i prodotti di stagione che la vicina Azienda Agricola Il Chiasso produce in una merenda degustazione che ci lascerà con il fresco in bocca. Rientro alle auto con una breve passeggiata dopo le attività.

Settembre

▪ **Domenica 3 settembre**

VALLE DI VINCA: DAI PASCOLI AL PANE

Lunghezza: 10 Km

Dislivello: ± 700m

Grado di difficoltà: medio, escursionistico (E)

Durata dell'escursione: 6 ore circa (Ritrovo: Vinca ore 9:30)

Quota di iscrizione: 20 € per quota associativa/assicurativa e vitto

Descrizione:

Uno dei paesi più reconditi del comprensorio apuano, è anche patria di uno dei pani più ricercati localmente: il “Vinca” si ottiene da particolari farine di grano e segale che vengono sapientemente prodotti e dosati per far sì di ottenere un prodotto durevole e di qualità allo stesso tempo. Evidentemente questo si doveva prestare a giornate di cammino lontano da casa per quei pascoli che

circondano il paese o lungo quelle vie di commercio che si allontanano nella valle Lunigiana da sempre caratterizzata da secoli di passaggio sulle rotte commerciali. Per noi l'escursione avrà il duplice scopo sia di conoscere questo fantastico angolo lunigianese, che di assaggiare al rientro in paese pane e companatico in una merenda corroborante.

▪ **Domenica 17 settembre**

VINO DI MONTE

Lunghezza: 10 Km

Dislivello: ± 550m

Grado di difficoltà: medio, escursionistico (E)

Durata dell'escursione: 6 ore circa (Ritrovo: Levigliani ore 14:30)

Quota di iscrizione: 20 € per quota associativa/assicurativa e vitto

Descrizione:

In una facile e panoramica escursione che origina dal paese di Levigliani, andremo a conoscere i risultati di un esperimento di viticoltura portato avanti da un giovane agricoltore, che si è cimentato a impiantare alcune vigne di Riesling, Pinot Nero e qualche esemplare di Sauvignon. Il tutto al fine di gustare e far conoscere i risultati di questa che costituisce l'esperienza di produzione vinicola più in quota di tutta la Toscana fronte mare.

▪ **Domenica 24 settembre**

ACQUE E TROTE NEI TORRENTI DI GARFAGNANA

Lunghezza: 9 Km

Dislivello: ± 400m

Grado di difficoltà: medio, escursionistico (E)

Durata dell'escursione: 4 ore circa (Ritrovo: Isola Santa ore 9:00)

Quota di iscrizione: 20 € per quota associativa/assicurativa e vitto

Descrizione:

Un itinerario didattico che ci porta a ragionare sulle caratteristiche dell'acqua e sulla natura carsica di questa: dai toponimi "Anguillaia" e "Pollaccia" raccoglieremo le informazioni necessarie a sviluppare la narrazione sulla presenza dell'ittifauna che andremo a conoscere. In tempi non necessariamente lontani tutto questo è stato una risorsa di sostentamento non predominante ma sicuramente preziosa ad integrare la dieta di una comunità a dir vero non troppo varia.

La nostra digressione non mancherà di condurci ad assaggiare alcuni dei sapori che con il tempo sono stati riconsiderati come una vera prelibatezza.

Ottobre

- **Domenica 1° ottobre**

VIE DI FUNGHI IN GARFAGNANA

Lunghezza: 8 Km

Dislivello: ± 450m/- 800m

Grado di difficoltà: medio, escursionistico (E)

Durata dell'escursione: 5 ore circa (Ritrovo: Ristorante La Ceragetta ore 9:00)

Quota di iscrizione: 20 € per quota associativa/assicurativa e vitto

Descrizione:

Una traversata ai piedi del Monte Sumbra, tra ombrose faggete e rigogliosi castagneti, alternati da pascoli e aperture prative di quota, come al Colle delle Capanne. Sono questi gli ambienti ideali allo svilupparsi delle simbiosi tra funghi e piante superiori (micorrize); nelle stagioni adatte questo è un percorso di sicura soddisfazione. In effetti lo è in tutte le stagioni per i panorami ed i paesaggi

attraversati; se volessimo impreziosirlo con la raccolta di qualche fungo non dovremo dimenticare di acquistare il permesso giornaliero presso i chioschi predisposti lungo la strada di accesso. Per oggi, ci faremo coccolare al rientro con i gusti di fungo al Ristorante la Ceragetta, specialista nel trattare e cucinare questo prodotto.

- **Domenica 22 ottobre**

METATI, MULINI E CASTAGNETI DELL'ALTA VERSILIA

Lunghezza: 7 Km

Dislivello: ± 350m

Grado di difficoltà: medio, escursionistico (E)

Durata dell'escursione: 5 ore circa (Ritrovo: Pruno di Stazzema ore 9:00)

Quota di iscrizione: 20 € per quota associativa/assicurativa e vitto

Descrizione:

Dal grazioso borgo ai piedi delle Apuane meridionali ci spingeremo a piedi per le selve di castagno, ammirandone esemplari e raccontando le tecniche di coltivazione delle cultivar più diffuse. Presso il ponte sul rio Dezza ci spingeremo prima ad ammirare la Cascata dell'Acquapendente, poi ritorneremo sui nostri passi per visitare ancora il Mulino del Frate, che grazie all'acqua corrente ha svolto e svolge ancora il compito di macinare il prezioso frutto della selva, e di rendere la farina atta alla consumazione alimentare. La storia del Mulino è centrale nella nostra narrazione ed anche per il nostro percorso: da qui proseguiamo sul "Sentiero della Castagna" fino all'Orzale e poi risaliremo da Cardoso fino a rientrare a Pruno per una merenda e degustazione di prodotti a base di Farina di castagne nelle varie declinazioni presso la Locanda Il Poveromo.

Cibiamoci di Parco: Escursioni con degustazione

Guide Ambientali A. Giannotti e V. Palestini



Agosto

▪ *Giovedì 17 agosto*

ANELLO DI CAMPOCECINA

Lunghezza: 8 Km

Dislivello: ± 300m

Grado di difficoltà: medio-facile, escursionistico (E)

Durata dell'escursione: 6 ore circa (Ritrovo: Carrara ore 10:00)

Quota di iscrizione: 20 € comprensiva del vitto per i partecipanti

Descrizione:

Itinerario che si svolge nel Comune di Carrara, sulle Alpi Apuane settentrionali. Dalla magnifica terrazza naturale di Campocecina scopriremo i segni degli antichi ghiacciai che hanno modellato il paesaggio. La vista potrà spaziare dal mare al Monte Sagro, la montagna sacra venerata dall'antico popolo dei Liguri Apuani. Saliremo sulla vetta panoramica del Monte Borla (1450 m s.l.m.), sulle cui pendici meridionali cresce il Fiordaliso del Monte Borla (Centaurea montisborlae), endemismo puntiforme ed emblema della flora delle Alpi Apuane. Attraversando faggete, antiche carbonaie, boschi di conifere e prati montani raggiungeremo Foce Pozzi e diverse doline carsiche, tra cui la più spettacolare l'Abisso degli Orridi, una grotta a sviluppo verticale che si sviluppa nel calcare cavernoso. Al Rifugio Alpino "Carrara", struttura certificata del Parco, degusteremo prodotti locali e tradizionali.

▪ *Giovedì 24 agosto*

DAL PIGLIONICO AL RIFUGIO ROSSI

Lunghezza: 6 Km

Dislivello: ± 500m

Grado di difficoltà: medio, escursionistico (E)

Durata dell'escursione: 6 ore circa (Ritrovo: Piglionico ore 15:00)

Quota di iscrizione: 20 € comprensiva del vitto per i partecipanti

Descrizione:

Itinerario che si svolge nel Comune di Molazzana (LU), sulle Alpi Apuane centrali. Da località Piglionico (1130 m s.l.m.) raggiungeremo il Rifugio "Rossi" (1593 m s.l.m.), struttura certificata del Parco, situato sotto all'imponente "naso" dell'Omo Morto. Lungo il percorso incontreremo l'area carsica della Vetricia, un altopiano dominato da estesi fenomeni di carnificazione che con i suoi suggestivi campi carreggiati, crepacci e voragini, costituisce un geosito di interesse regionale. Dalla Focetta del Puntone (1607 m s.l.m.) potremo volgere lo sguardo sulla suggestiva Borra di Canala e la sovrastante maestosità della Pania della Croce.

Al rifugio Rossi degusteremo prodotti locali e tradizionali.

Settembre

▪ *Domenica 17 settembre*

ARCHEOLOGIA INDUSTRIALE E MINERARIA A CALCAFERRO

Lunghezza: 3 Km

Dislivello: ± 200m

Grado di difficoltà: facile, escursionistico (E)

Durata dell'escursione: 4 ore circa (Ritrovo: Seravezza ore 15:00)

Quota di iscrizione: 20 € comprensiva del vitto per i partecipanti

Descrizione:

Itinerario che si svolge nel Comune di Stazzema (LU), sulle Alpi Apuane meridionali. Partendo dall'antico borgo di Le Mulina andremo a visitare il sito di archeologia industriale e mineraria di Calcaferro (420 m s.l.m.). Resti di antichi opifici, come mulini, miccifici e polverifici, ricoperti oggi in parte da una vegetazione lussureggiante, ci permetteranno di fare un viaggio indietro nel tempo. Scopriremo antiche miniere e raggiungeremo la Sorgente carsica delle Molinette, da cui scaturisce l'acqua, forza motrice dell'insediamento e linfa vitale di tutti gli ingranaggi.

A Pomeziana (600 m s.l.m.), borgo posto alle pendici del monte Matanna, degusteremo prodotti locali e tradizionali presso il Ristorante "Sotto La Loggia", struttura certificata del Parco.

▪ *Domenica 24 settembre*

L'ANTICO ALPEGGIO DEL PUNTATO

Lunghezza: 9 Km

Dislivello: ± 600m

Grado di difficoltà: medio, escursionistico (E)

Durata dell'escursione: 7 ore circa (Ritrovo: Passo Croce ore 9:00)

Quota di iscrizione: 20 € comprensiva del vitto per i partecipanti

Descrizione:

Itinerario che si svolge nel Comune di Stazzema (LU), sulle Alpi Apuane centrali. Si parte dal panoramico Passo Croce per raggiungere la Foce di Fociomboli, costeggiando i torrioni dolomitici del Monte Corchia (1677 m s.l.m.). Scenderemo a visitare la torbiera di Fociomboli, geosito di importanza regionale che racchiude un'elevata geo-biodiversità, dopodiché raggiungeremo l'antico alpeggio del Puntato.

Circondati dalle vette del Monte Freddone, Monte Sumbra, Pizzo delle Saette e Pania della Croce degusteremo prodotti tipici e locali presso il Rifugio "La Quiete" (990 m), struttura certificata del Parco.

Ottobre

▪ *Domenica 8 ottobre*

IL MONTE RONDINAIO E I LIGURI APUANI

Lunghezza: 5 Km

Dislivello: ± 280m

Grado di difficoltà: medio-facile, escursionistico (E)

Durata dell'escursione: 4 ore circa (Ritrovo: Passo del Lucese ore 14:30)

Quota di iscrizione: 20 € comprensiva del vitto per i partecipanti

Descrizione:

Itinerario che si sviluppa all'estremità meridionale del Parco Naturale Regionale delle Alpi Apuane nel comune di Camaiore (LU). Ci incammineremo dal Passo Lucese (550 m s.l.m.), incontrando dapprima la chiesa romanica di S. Jacopo, per poi arrivare ai piedi del monte Castellaccio, dove sono stati rinvenuti

reperiti archeologici attribuiti all'antico popolo dei Liguri Apuani. Saliremo in cima al panoramico M. Rondinaio (740 m s.l.m.) che fu teatro di battaglie tra Romani e gli ultimi Apuani ribelli.

Concluderemo l'esperienza con una degustazione a base di prodotti locali e tradizionali presso il Ristorante "Lucese", struttura certificata del Parco.

▪ **Domenica 15 ottobre**

LA LINEA GOTICA DI MOSCETA

Lunghezza: 5 Km

Dislivello: ± 400m

Grado di difficoltà: medio, escursionistico (E)

Durata dell'escursione: 5 ore circa (Ritrovo: Levigiani ore 9:00)

Quota di iscrizione: 20 € comprensiva del vitto per i partecipanti

Descrizione:

Itinerario che si svolge nel Comune di Stazzema (LU), sulle Alpi Apuane centrali. Percorrendo il sentiero delle Voltoline scopriremo le suggestive postazioni della Linea Gotica, di recente recupero e restauro. Dal Passo dell'Alpino (1195 m s.l.m.) la vista spazierà sulle vette circostanti fino al mare.

Degusteremo prodotti locali e tradizionali presso il Rifugio CAI "Del Freo", struttura certificata del Parco, posta alla Foce di Mosceta ai piedi del Monte Corchia e della Pania.

▪ **Domenica 29 ottobre**

I TORRIONI DEL PROCINTO

Lunghezza: 6 Km

Dislivello: ± 250m

Grado di difficoltà: medio-facile, escursionistico (E)

Durata dell'escursione: 6 ore circa (Ritrovo: Stazzema ore 10:00)

Quota di iscrizione: 20 € comprensiva del vitto per i partecipanti

Descrizione:

Itinerario che si svolge nel Comune di Stazzema (LU), sulle Alpi Apuane meridionali. Partendo nei pressi del borgo di Stazzema (610 m s.l.m.) raggiungeremo le pendici del Monte Procinto (1173 m s.l.m.) e dei suoi Bimbi, suggestivi torrioni e guglie che rappresentano un geosito di interesse regionale: una delle strutture orografiche più caratteristiche e singolari delle Alpi Apuane, che ripropone, in scala ridotta, forme del rilievo tipiche del paesaggio dolomitico.

Costeggiando la suggestiva parete rocciosa del Monte Nona arriveremo al Rifugio Forte dei Marmi, struttura certificata del Parco, posta in località Alpe della Grotta (856 m s.l.m.), dove degusteremo prodotti locali e tradizionali.

Novembre

▪ **Domenica 5 novembre**

EQUI TERME E IL SOLCO D'EQUI

Lunghezza: 4 Km

Dislivello: ± 150m

Grado di difficoltà: facile, escursionistico (E)

Durata dell'escursione: 3 ore circa (Ritrovo: Equi Terme ore 14:00)

Quota di iscrizione: 20 € comprensiva del vitto per i partecipanti

Descrizione:

Itinerario che si svolge nel Comune di Fivizzano (MS) sulle Alpi Apuane settentrionali. Scopriremo il borgo di Equi Terme (250 m s.l.m.), famoso per il complesso carsico della Buca e Tecchia d'Equi, e percorreremo il suggestivo Solco d'Equi, una stretta forra scavata tra i marmi che conduce ai piedi del Pizzo d'Uccello. Degusteremo prodotti locali e tradizionali presso il Ristorante "La Posta", struttura certificata del Parco.