

**ESCURSIONI NEL PARCO
2022**

SCHEMA PROGETTUALE

“CIBIAMOCI DI PARCO: ESCURSIONI CON DEGUSTAZIONE”

Guide Ambientali Escursionistiche: ANGELA GIANNOTTI, VIRGINIA PALESTINI

ESCURSIONE 1.

“CIBIAMOCI DI PARCO: IL MONTE RONDINAIO E I LIGURI APUANI”

Itinerario ad anello 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 salire sulla vetta del Castellaccio (690 m s.l.m.), dove sono stati rinvenuti reperti archeologici attribuiti all'antico popolo dei Liguri Apuani, e sul panoramico M. Rondinaio (740 m s.l.m.), teatro di battaglie tra i Romani e gli ultimi Apuani ribelli.

Il percorso ci condurrà poi al paese di Gombitelli, isola linguistica, famoso un tempo per la lavorazione del ferro e oggi per i suoi salumi.

Percorrendo la Via del Lucente, in località Al Molinaccio attraverseremo un antico ponte di pietra sul Rio Lucese e i resti di un vecchio mulino ad acqua.

Dal borgo di Torcigliano (370 m s.l.m.) torneremo al Passo Lucese (550 m s.l.m.), dove faremo una degustazione a base di prodotti locali e tradizionali presso il Ristorante “Lucese”.

Percorso che si sviluppa per 5,5 km in area parco (69%) e per 2,5 km in area contigua (31%).

Ambito territoriale del Parco: Versilia.

Lunghezza: 8 Km

Dislivello: +520 m

Grado di difficoltà: medio, escursionistico (E)

Durata dell'escursione: 7 ore circa

Data: domenica 2 ottobre 2022

Azione della CETS sviluppata: Cibiamoci di Parco (A13). Degustazione a base di prodotti locali e tradizionali presso il Ristorante “Lucese”, struttura certificata del Parco.

Tassa di iscrizione: 20 € comprensiva del vitto per i partecipanti.

ESCURSIONE 2.

“CIBIAMOCI DI PARCO: I TORRIONI DEL PROCINTO”

Itinerario che si svolge nel Comune di Stazzema (LU), sulle Alpi Apuane meridionali. Dall'albergo rifugio Alto Matanna (1050 m s.l.m.) raggiungeremo la Foce delle Porchette (982 m s.l.m.) e Fonte Moscoso (800 m s.l.m.). Con il sentiero CAI n. 121 circumnavigheremo il Monte Procinto (1173 m s.l.m.) e i Bimbi, un insieme di suggestivi torrioni e guglie che costituiscono 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.

Sotto la suggestiva parete rocciosa del Monte Nona arriveremo al Rifugio Forte dei Marmi in località Alpe della Grotta (856 m s.l.m.), dove potremo pranzare con un menù a base di prodotti locali e tradizionali.

La seconda parte del percorso si sviluppa lungo il panoramico Callare del Matanna (1137 m s.l.m.) per poi scendere nuovamente all'albergo rifugio Alto Matanna.

Percorso ad anello che si sviluppa interamente in area parco (100% del suo sviluppo chilometrico).

Ambito territoriale del Parco: Versilia.

Lunghezza: 6 Km

Dislivello: +500 m

Grado di difficoltà: medio, escursionistico (E)

Durata dell'escursione: 7 ore circa

Data: lunedì 1 agosto 2022

Azione della CETS sviluppata: Cibiamoci di Parco (A13). Pranzo a base di prodotti locali e tradizionali presso il Rifugio Alpino "Forte dei Marmi", struttura certificata del Parco.

Tassa di iscrizione: 20 € comprensiva del vitto per i partecipanti.

ESCURSIONE 3.

"CIBIAMOCI DI PARCO: ARCHEOLOGIA INDUSTRIALE E MINERARIA A CALCAFERRO

Itinerario che si svolge nel Comune di Stazzema (LU), sulle Alpi Apuane meridionali, con partenza e rientro a Pomezzana (600 m s.l.m.), borgo posto alle pendici del monte Matanna in prossimità del "Colle della Castellina" dal quale si possono osservare scorci suggestivi delle Alpi Apuane.

Attraversando castagneti secolari scenderemo a Le Mulina (300 m s.l.m.), uno dei borghi più antichi dell'Alta Versilia, dove conosceremo la storia di Don Fiore Menguzzo, insignito della medaglia d'oro al Merito Civile.

Dopodiché visiteremo 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.

Vedremo gli ingressi delle miniere e raggiungeremo la Sorgente delle Molinette, da cui scaturisce l'acqua, forza motrice dell'insediamento e linfa vitale di tutti gli ingranaggi.

Al rientro in paese faremo una degustazione a base di prodotti locali e tradizionali presso il Ristorante "Sotto La Loggia".

Percorso ad anello che si sviluppa in area contigua (100% del suo sviluppo chilometrico).

Ambito territoriale del Parco: Versilia.

Lunghezza: 9 Km

Dislivello: +550 m

Grado di difficoltà: medio, escursionistico (E)

Durata dell'escursione: 7 ore circa

Data: domenica 25 settembre 2022

Azione della CETS sviluppata: Cibiamoci di Parco (A13). Degustazione a base di prodotti locali e tradizionali presso il Ristorante "Sotto La Loggia", struttura certificata del Parco.

Tassa di iscrizione: 20 € comprensiva del vitto per i partecipanti.

ESCURSIONE 4.

“CIBIAMOCI DI PARCO: ANELLO DEL M. FREDDONE”

Itinerario che si svolge nel Comune di Stazzema (LU), sulle Alpi Apuane centrali. Si parte da Ponte Merletti (800 m s.l.m.) per raggiungere, attraverso la faggeta, l'antico alpeggio di Campanice (1000 m s.l.m.), paese completamente abbandonato con le case in rovina e la sola chiesa restaurata, dedicata a San Giovanni Battista.

Raggiungeremo la Foce di Fociomboli (1293 m), costeggiando i torrioni dolomitici del Monte Corchia (1677 m s.l.m.). Scenderemo a visitare la torbiera e conca glaciale di Fociomboli, geosito di importanza regionale che esprime un'elevata geo-biodiversità, la più grande torbiera delle Alpi Apuane e tra le più importanti della Toscana, dopodiché raggiungeremo l'antico alpeggio del Puntato.

Circondati dalle vette del Monte Freddone, Monte Sumbra, Pizzo delle Saette e Pania della Croce faremo una degustazione a base di prodotti tipici presso il Rifugio “La Quiete” (990 m), dove tradizione e innovazione si sono intrecciate.

Percorso ad anello che si sviluppa interamente in area parco (100% del suo sviluppo chilometrico).
Ambito territoriale del Parco: Versilia.

Lunghezza: 9 Km

Dislivello: +550 m

Grado di difficoltà: medio, escursionistico (E)

Durata dell'escursione: 7 ore circa

Data: lunedì 18 luglio 2022

Azione della CETS sviluppata: Cibiamoci di Parco (A13). Degustazione a base di prodotti locali e tradizionali presso il Rifugio “La Quiete”, struttura certificata del Parco.

Tassa di iscrizione: 20 € comprensiva del vitto per i partecipanti.

ESCURSIONE 5.

“CIBIAMOCI DI PARCO: DAL PIGLIONICO AL RIFUGIO ROSSI”

Itinerario che si svolge nel Comune di Molazzana (LU), sulle Alpi Apuane centrali. Da località Piglionico (1130 m s.l.m.) attraverso i sentieri CAI 127 e 7 si raggiunge il Rifugio “Rossi” (1593 m s.l.m.), situato sotto al “naso” dell'Omo Morto.

Lungo il percorso incontreremo l'area carsica della Vetricia, un altopiano dominato da estesi fenomeni di carsificazione, sia superficiali che profondi. I suggestivi campi carreggiati, con crepacci e voragini, costituiscono un geosito di interesse regionale.

Al rifugio Rossi pranzereemo con prodotti locali e tradizionali.

Dalla Focetta del Puntone (1607 m s.l.m.) volgeremo lo sguardo sulla suggestiva Borra di Canala e la sovrastante maestosità della Pania della Croce.

Percorso ad anello che si sviluppa interamente in area parco (100% del suo sviluppo chilometrico).

Ambito territoriale del Parco: Garfagnana.

Lunghezza: 6 Km

Dislivello: +500 m

Grado di difficoltà: medio, escursionistico (E)
Durata dell'escursione: 7 ore circa

Data: lunedì 29 agosto 2022

Azione della CETS sviluppata: Cibiamoci di Parco (A13). Pranzo a base di prodotti locali e tradizionali presso il Rifugio Alpino "Enrico Rossi", struttura certificata del Parco.

Tassa di iscrizione: 20 € comprensiva del vitto per i partecipanti.

ESCURSIONE 6.

"CIBIAMOCI DI PARCO: IL LAGO DI ISOLA SANTA E LE MARMITTE DEI GIGANTI"

Itinerario che si svolge nel Comune di Careggine (LU), sulle Alpi Apuane centrali, nella valle della Turrite Secca. Al mattino visiteremo Isola Santa (569 m s.l.m.), borgo fiabesco costituito da poche case in pietra e tetto in ardesia, una volta abbandonato e attualmente trasformato in albergo diffuso. Visiteremo l'omonimo lago e la Sorgente di Pollaccia.

Raggiungeremo il borgo Capanne di Careggine (782 m s.l.m.). Presso il Ristorante "Ceragetta" pranziamo con prodotti tipici locali e tradizionali.

Nel pomeriggio visiteremo le famose Marmitte dei Giganti nel Fosso dell'Anguillaja ai piedi del Monte Sumbra (1765 m s.l.m.).

Percorso ad anello che si sviluppa per 4,5 km in area contigua (69%) e 2 km in area parco (31% del suo sviluppo chilometrico).

Ambito territoriale del Parco: Garfagnana.

Lunghezza: 6,5 Km

Dislivello: +350 m

Grado di difficoltà: medio, escursionistico (E)

Durata dell'escursione: 7 ore circa

Data: mercoledì 7 settembre 2022

Azione della CETS sviluppata: Cibiamoci di Parco (A13). Degustazione a base di prodotti locali e tradizionali presso il Ristorante "Ceragetta", struttura certificata del Parco.

Tassa di iscrizione: 20 € comprensiva del vitto per i partecipanti.

ESCURSIONE 7.

"CIBIAMOCI DI PARCO: ANELLO DI CAMPOCECINA"

Itinerario che si svolge nel Comune di Carrara (MS), sulle Alpi Apuane settentrionali. Dal parcheggio dell'Uccelliera raggiungeremo l'anello didattico del Monte Ballerino, in cui alcuni pannelli didattici illustrano, anche per le generazioni più giovani, non solo le caratteristiche dell'ambiente circostante, ma anche i mestieri che un tempo vi si praticavano.

Dalla magnifica terrazza naturale di Campocecina (1350 m s.l.m.) la vista potrà spaziare dal mare al Monte Sagro, la montagna sacra venerata dall'antico popolo dei Liguri Apuani.

Dopodiché saliremo sulla vetta panoramica del Monte Borla (1450 m s.l.m.), sulle cui pendici meridionali cresce il Fiordaliso del Monte Borla (*Centaurea montis-borlae*), endemismo puntiforme ed emblema della flora delle Alpi Apuane.

Sottostante si trova la Foce di Pianza, geosito paleontologico di fossili in banchi marmorei: uno dei pochissimi luoghi che, all'interno della finestra tettonica apuana, conserva evidenze paleontologiche ancora percepibili nei banchi marmorei, nonostante gli effetti del metamorfismo.

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 delle Alpi Apuane, gusteremo una merenda a base di prodotti locali e tradizionali.

Percorso ad anello che si sviluppa interamente in area parco (100% del suo sviluppo chilometrico).

Ambito territoriale del Parco: Massa Carrara.

Lunghezza: 10 Km

Dislivello: +300 m

Grado di difficoltà: medio, escursionistico (E)

Durata dell'escursione: 7 ore circa

Data: lunedì 22 agosto 2022

Azione della CETS sviluppata: Cibiamoci di Parco (A13). Degustazione a base di prodotti locali e tradizionali presso il Rifugio Alpino "Carrara", struttura certificata del Parco.

Tassa di iscrizione: 20 € comprensiva del vitto per i partecipanti.