

ESCURSIONI NEL PARCO ANNO 2023
SCHEMA PROGETTUALE

“CIBIAMOCI DI PARCO: ESCURSIONI CON DEGUSTAZIONE”

Guide Ambientali Escursionistiche: ANGELA GIANNOTTI, VIRGINIA PALESTINI

ESCURSIONE 1

“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.) 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.

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: 6 ore circa

Data: domenica 16 luglio 2023

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

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

ESCURSIONE 2

“CIBIAMOCI DI PARCO: ARCHEOLOGIA INDUSTRIALE E MINERARIA A CALCAFERRO”

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.

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

Ambito territoriale del Parco: Versilia.

Lunghezza: 3 Km

Dislivello: +200 m

Grado di difficoltà: facile, escursionistico (E)

Durata dell'escursione: 4 ore circa

Data: sabato 22 luglio 2023

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

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

ESCURSIONE 3

“CIBIAMOCI DI PARCO: ANELLO DI CAMPOCECINA”.

Itinerario che si svolge nel Comune di Carrara (MS), 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 montis-borlae*), 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.

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

Ambito territoriale del Parco: Massa Carrara.

Lunghezza: 8 Km

Dislivello: +300 m

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

Durata dell’escursione: 6 ore circa

Data: giovedì 10 agosto 2023

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

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

ESCURSIONE 4

“CIBIAMOCI DI PARCO: L’ANTICO ALPEGGIO DEL PUNTATO”

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.

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

Ambito territoriale del Parco: Versilia.

Lunghezza: 9 Km

Dislivello: +600 m

Grado di difficoltà: medio, escursionistico (E)

Durata dell’escursione: 7 ore circa

Data: giovedì 17 agosto 2023

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

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

ESCURSIONE 5

“CIBIAMOCI DI PARCO: I TORRIONI DEL PROCINTO”

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.

Percorso ad anello che si sviluppa per 3,5 km in area parco (58% del suo sviluppo chilometrico) e 2,5 km in area contigua (42%).

Ambito territoriale del Parco: Versilia.

Lunghezza: 6 Km

Dislivello: +250 m

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

Durata dell'escursione: 6 ore circa

Data: giovedì 24 agosto 2023

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.

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

ESCURSIONE 6

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

Itinerario che si sviluppa all'estremità meridionale del Parco Naturale Regionale delle Alpi Apuane nel comune di Camaione (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 reperti 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.

Percorso che si sviluppa per 4 km in area parco (80%) e per 1 km in area contigua (20%).

Ambito territoriale del Parco: Versilia.

Lunghezza: 5 Km

Dislivello: + 280 m

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

Durata dell'escursione: 4 ore circa

Data: sabato 16 settembre 2023

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

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

ESCURSIONE 7

“CIBIAMOCI DI PARCO: EQUI TERME E IL SOLCO D’EQUI”

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.

Percorso che si sviluppa per 2,5 km in area parco (63% del suo sviluppo chilometrico) e 1,5 km in area contigua (37%).

Ambito territoriale del Parco: Massa Carrara.

Lunghezza: 4 Km

Dislivello: +150 m

Grado di difficoltà: facile, escursionistico (E)

Durata dell’escursione: 3 ore circa

Data: sabato 23 settembre 2023

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

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

ESCURSIONE 8

“CIBIAMOCI DI PARCO: LA LINEA GOTICA DI MOSCETA”

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.

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

Ambito territoriale del Parco: Versilia

Lunghezza: 5 Km

Dislivello: +400 m

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

Durata dell’escursione: 5 ore circa

Data: domenica 1 ottobre 2023

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

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