

## ESCURSIONI ESTIVE NEL PARCO

Titolo del progetto: Nutriamoci di Apuane

### Premessa

Durante ogni escursione si osserveranno gli aspetti naturali e antropici più significativi, fornendo informazioni sull'ambiente e le sue specie nei diversi tipi di fauna e di flora, ricercando il contatto con le culture dei luoghi per conoscerne la storia o semplicemente per risalire all'origine delle produzioni tipiche. Insieme alle 5 strutture ricettive che ci accoglieranno sono stati concordati pranzi con menù tipici Apuani che daranno l'opportunità ai turisti di assaporare cibi e ricette della tradizione culinaria locale con prodotti provenienti da filiera corta, biologici e di stagione.



### Programma delle 5 escursioni per turisti e residenti

#### **Lunedì 13 Luglio 2020 Cardoso, Cascata dell' Acqua Pendente, Pruno, Cardoso.**

Sentiero ad anello Cardoso- Acqua Pendente Pruno pranzo al poveromo CARDOSO

Dalla chiesa di Santa Maria Assunta, risalente al XVIII secolo inizia il nostro sentiero che attraverso la selva di castagni ci condurrà al Mulino del Frate, centro di educazione ambientale e di valorizzazione dell'identità culturale della comunità di Pruno, Volegno e Cardoso. Il mulino è stato convertito a elettrico dopo la deviazione del corso del fiume ma è ancora completamente funzionante e macina castagne e mais. Il corso del fiume ha avuto per queste popolazioni un valore inestimabile. In questi luoghi la raccolta delle castagne nelle selve, l'essiccazione nel metato nei pressi del mulino, la battitura (oggi meccanica), la pulitura e infine la molitura sono stati il pane quotidiano per le genti del posto. Continuiamo a salire fino ad arrivare in uno sperduto angolo di paradiso: la cascata dell' Acqua Pendente. Imponenti pareti, alimentate dalle acque del Canale del Deglio che ci mostrano un salto strepitoso. Sosta per la merenda e dopo scendiamo al ponte mediceo e prendiamo una vecchia mulattiera che ci condurrà al paese di Pruno, borgo unico e

contornato di leggende, conosciuto per il solstizio d' estate. Il 21 giugno il sole sorgendo passa attraverso il grande arco naturale del Monte Forato. Questo evento richiama persone da tutta Italia che aspettano la levata del sole per vedere questo spettacolo magico di luce.

Per pranzo ci aspettano al Poveromo con un menù a base di prodotti prevalentemente biologici e locali.

È il momento di tornare al punto di partenza passando per le vie di cava da dove si estrae la Pietra del Cardoso, un' arenaria dal caratteristico colore cenere scuro, con venature bianche, molto apprezzata per le sue caratteristiche.

### **Ritrovo ore 10 a Cardoso (Lu)**

**Come arrivare:** da Seravezza proseguire per Ruosina Pontestazzemese, Cardoso.

**Durata:** 6h; Dislivello complessivo: +409m/-409m

**Rientro previsto per le ore 17**

### [Lunedì 20 Luglio 2020 Piglionico - Rifugio Rossi - Naso Omo Morto - Altopiano della Vetricia](#)

Da Piglionico partirà la nostra salita verso il rifugio Rossi attraverso il sentiero n° 7 immersi in una fitta faggeta dove troveremo i resti di antiche carbonaie. Arrivati ai prati sotto il rifugio sarà possibile raccogliere mirtili e lamponi che poi Antonello ci preparerà come macedonia per la merenda. Al Rossi gusteremo un Menù tipico della tradizione culinaria garfagnina, preparato con prodotti prevalentemente biologici e di filiera corta. Dopo pranzo ci arrampicheremo fino al naso dell' Omo MOrto per ammirare un panorama mozzafiato e infine prima di ridiscendere al Piglionico passeremo dalla Vetricia una zona bellissima. Un ampio pianoro roccioso compreso tra i 1.300 e i 1.500 metri di altezza s.l.m., delimitato a ovest dal Vallone della Borra di Canala, a nord dai prati dell' Uomo Morto, che si affaccia sulla valle della Turrite Secca ed è caratterizzato da grandi fenomeni carsici. La magia dell' unione dell' acqua con l' aria (anidride carbonica) in milioni di anni ha modellato la roccia calcarea, corrodendola a poco a poco ma incessantemente creando questo bellissimo paesaggio apuano fatto di crepe, buchi, voragini e grotte. Rientro a Piglionico in serata.

### **Ritrovo ore 10 a Piglionico**

**Come arrivare:** Da Seravezza si imbocca la via provinciale fino a Castelnuovo Garfagnana, poi si prosegue per Galliciano da dove si imbocca la strada per raggiungere il piccolo paese di Molazzana. Poco prima del suddetto paese, si svolta a sinistra e, seguendo le indicazioni per il Rifugio Rossi, si superano quattro bivi fino a giungere alla base di alcuni torrioni rocciosi (le Rocchette, 1054 m s.l.m ), dove finisce l'asfalto e inizia lo sterrato. Si prosegue fino alla località di Piglionico, dove termina la strada .

**Durata:** 6h; Dislivello complessivo: +600m/-600m

**Rientro previsto per le ore 17**

### [Lunedì 27 luglio 2020 ore 10 visita all' Orto Botanico Pellegrini - Ansaldi e anello intorno al rifugio Città di Massa](#)

L'Orto Botanico di Pian della Fioba è un piccolo gioiello incastonato nella straordinaria bellezza delle Alpi Apuane. Chi è appassionato di rarità coglie l'occasione per visitarlo. Un posto unico dove si possono imparare a riconoscere tante specie che vivono solo sulle Alpi Apuane, importantissimo per comprendere il valore della biodiversità e degli ecosistemi. E' situato a 900m s.l.m. lungo la strada panoramica che collega Massa alla Garfagnana.

La visita guidata all'Orto Botanico si svolge lungo un sentiero di montagna escursionistico lungo il quale è possibile ammirare molte tra le specie endemiche esclusive di queste montagne. Una volta giunti in vetta, il panorama spazia dalle montagne circostanti fino al mare, con una visuale privilegiata che rende l'idea di quanto complesso sia il mosaico di ambienti e paesaggi che caratterizza il territorio apuano. Un progetto di valorizzazione è stato attuato in collaborazione con il parco delle Apuane per l'approvvigionamento di acqua e la razionalizzazione del rifugio-laboratorio. Vedremo anche come funziona una stazione meteorologica. A pranzo ci aspettano al Rifugio città di Massa dove sarà preparato un menù della cucina tradizionale Massese Apuana, con prodotti prevalentemente locali e biologici. Nel pomeriggio escursione ad anello nei pressi del Rifugio

**Ritrovo ore 10** a Pian della Fioba entrata Orto Botanico.

**Come arrivare:** da Massa si seguono le indicazioni per Castelnuovo Garfagnana e dopo aver passato i paesi di Altagnana e Antona si arriva a Pian della Fioba.

**Durata:** 5h; Dislivello complessivo: +300m/-300m

Rientro previsto per le ore 17

### **Lunedì 3 agosto 2020 Belvedere dell'Uccelliera - Monte Borla - Rifugio Alpino "Carrara" - Monte Ballerino**

Sentiero tranquillo, privo di particolari difficoltà, che consente di salire su vette minori delle Apuane. Dal punto panoramico del belvedere dell'Uccelliera (1236 m.) ci incamminiamo per un breve tratto sull'asfaltata che abbandoniamo dopo pochi metri svoltando a destra nel bosco seguendo i segnavia del CAI 182 diretto al Rifugio Carrara; poco prima di raggiungerlo incrociamo il CAI 173 che seguiamo a destra uscendo poco dopo in una vasta e piacevole zona prativa. Continuiamo in direzione della vicina sommità del Monte Borla lungo il facile crinale lato mare. All'altezza del bivacco Casa Martignoni (1460 m.) siamo poco sotto la vetta. Toccato il punto più alto e gustato il bel colpo d'occhio funestato purtroppo dalle molte cave attive alle pendici del Sagro scendiamo al Rifugio Carrara dove ci attende menù tipico Apuano con prodotti locali e prevalentemente biologici. Nel pomeriggio saliamo nel bosco, sulle pendici del Monte Ballerino, dove incontriamo cartelli illustrativi sul faggio e come venivano fatte le carbonaie, sino ad arrivare alla località di Acquasparta (1273 m.). Transitiamo nei pressi di un ripetitore ed alcuni edifici ristrutturati sino ad arrivare in un bel piazzale con alcune sculture in marmo (parco della memoria dedicato alla Shoah); ci incamminiamo sull'asfaltata, superando un ristorante e siamo nuovamente al punto panoramico dove in giornate di grande visibilità oltre alle cave di marmo si possono ammirare Palmaria Tino e Tinetto, Gorgona, Corsica e Capraia

**Ritrovo ore 10** Parcheggio panoramico del belvedere dell'Uccelliera (1236 m.) Loc. Campocecina 54033 Carrara (MS).

**Come arrivare al parcheggio**

Da Carrara in automobile, prendete la SS 46 in direzione di Gragnana, Castelpoggio e Fosdinovo. Dopo l'abitato di Castelpoggio si trova un primo bivio (prendere a destra) con le indicazioni stradali per Campocecina seguirle fino a che non si arriva al Piazzale dell'Uccelliera.

**Durata:** 6h; Dislivello complessivo: +3500m/-350m

Rientro previsto per le ore 17

### **Lunedì 10 Agosto I prati di Puntato, la torbiera di Fociomboli e la valle incantata di Mosceta**

Sentiero ad anello da Passo Croce - Torbiera di Fociomboli - Puntato - Rifugio del Freo - Fociomboli - Passo Croce .

Un itinerario che ci porterà alla scoperta di un luogo in cui il tempo sembra essersi fermato, un territorio ricco di storia, cultura, tradizioni, leggende e antichi mestieri in cui la natura, con i suoi boschi rigogliosi, i suoi prati pieni di fiori profumati, le sue sorgenti e le sue vette maestose è stata ed è motivo ancora oggi di grande interesse per l'uomo. Andremo alla scoperta del Padule di Fociomboli, un piccolo ecosistema molto raro in Apuane, relitto dei ghiacciai che hanno interessato queste zone durante l'ultima glaciazione, dove sarà possibile vedere piante e animali legati al mondo dell'acqua, passeremo poi per gli alpeggi di Puntato, i vecchi metati, per antiche carbonaie di cui rimangono solo le tracce, per la grotta dell' Omo Selvatico dove una leggenda ci racconterà chi era costui e proseguendo arriveremo a una piccola sorgente vicino alla foce di Mosceta dove potremo riempire le nostre borracce. Per pranzo ci attendono al Rifugio del Freo dove si potrà pranzare con un menù tipico apuano a base di prodotti prevalentemente biologici e locali. Dopo pranzo il sentiero 129 ci ricondurrà a Fociomboli raccontandoci un'altra storia: quella dei cavatori e delle vie di lizza.

**Ritrovo ore 10** a Passo Croce, Stazzema, Lu.

**Come arrivare:** da Seravezza si prosegue per il paese di Ruosina, passato si seguono le indicazioni per Castelnuovo Garfagnana. Superato il paese di Terrinca, si prende la deviazione sulla destra per la località Pian di Lago e si sale fino in cima dove finisce la strada asfaltata.

**Durata:** 6h; Dislivello complessivo: +500m/-500m

Rientro previsto per le ore 17

### Informazioni aggiuntive per ogni escursione

Le Guide in base alle condizioni metereologiche si riservano il diritto di annullare l'escursione o di cambiare l'itinerario mentre l'escursione è in corso d'opera.

Le escursione annullate per maltempo verranno posticipate al mercoledì della stessa settimana.

**Cosa portare:** Zainetto con cinghia ventrale, scarponi alti alla caviglia robusti e impermeabili già utilizzati, pantaloni lunghi da trekking, calzettoni lunghi, felpa, k-way o mantella per la pioggia, borraccia da almeno 1 litro, cappellino, crema solare, repellente insetti, mascherina, gel igienizzante per le mani, spuntino di metà mattina, eventuali medicinali necessari.

Ogni escursione prevede il pranzo in una struttura consigliata dal Parco delle Alpi Apuane

Il costo del pranzo è di 20€.

Saranno preparati pasti differenziati per motivate esigenze dietetiche dietro segnalazione dei partecipanti.

Per informazioni scrivere a Luana Gentili a questo indirizzo mail [kaluagl@yahoo.it](mailto:kaluagl@yahoo.it)