



UN'ESTATE NEL PARCO: APUANE DA SCOPRIRE E DA ASSAGGIARE!

L'INIZIATIVA

Il progetto "Un'estate nel Parco: Apuane da scoprire e ... da assaggiare" prevede la realizzazione di sette escursioni che si svolgeranno nei mesi di Luglio, Agosto e Settembre, prevalentemente in area parco e in area contigua, con lo scopo di accompagnare i visitatori alla scoperta consapevole delle peculiarità ambientali, geologiche, culturali ed enogastronomiche dell'area protetta e per promuovere un turismo ecosostenibile.

Per realizzare questa iniziativa, l'Associazione si avvarrà della prestazione dei propri soci che sono operatori specializzati, ovvero Guide del Parco, Guide Ambientali e Guide Turistiche che grazie alla loro preparazione e alle loro competenze saranno in grado di coinvolgere i partecipanti in un'esperienza unica ed intensa di scoperta del territorio.

Ogni escursione prevede il coinvolgimento di produttori ed esercizi consigliati e certificati dal Parco che proporranno la consumazione di prodotti tipici locali sotto forma di pic-nic, cene e degustazioni. La collaborazione e la partecipazione di queste realtà permette di raccordare l'iniziativa con le azioni previste dalla CETS, ovvero la A13 "Cibiamoci di Parco", la A17 "Dal campo al piatto" e la A35 "Pic-nic sostenibile".

Un ulteriore collegamento con la CETS verrà realizzato durante la prima escursione in cui è prevista la visita informata alle sorgenti dell'Acqua Nera e dell'Acqua Salata di Monzone (azione A12 "Acqua del Parco").

In ogni evento, gli operatori avranno cura di informare i partecipanti sul delicato rapporto tra uomo e ambiente e sensibilizzarli al rispetto di esso anche mettendo in pratica buone azioni come la raccolta dei rifiuti abbandonati che troveranno lungo i percorsi (azione A6 "Puliamo il Parco").

Le escursioni si svolgeranno sempre in luoghi e comuni diversi (Fivizzano, Casola in Lunigiana, Minucciano) con lo scopo di far conoscere le varie caratteristiche dell'area protetta e si rivolgono ad un pubblico variegato: dagli escursionisti più allenati, alle famiglie con bambini.

PROGRAMMA

1. Martedì 7 Luglio - *Apuane a Meno Mille: alla scoperta del mondo carsico*
2. Domenica 12 Luglio - *Acque, storia e sapori della Valle del Lucido*
3. Martedì 14 Luglio - *Escursione al Pizzo d'Uccello: il "Cervino" delle Apuane*
4. Sabato 8 Agosto - *"Assaporando" il tramonto a Poggio Baldozzana e visita*

notturna al borgo di Uglianaldo

5. Sabato 22 Agosto - *L'antico borgo di Monte dè Bianchi in notturna: dove storia e sapori si incontrano*
6. Domenica 6 Settembre - *Le Apuane raccontano: l'uomo, la storia, la natura*
7. Domenica 13 Settembre - *Vinca tra sentieri, panorami, storia e sapori*

1. Apuane a Meno Mille: alla scoperta del mondo carsico

Caratteristiche:

- Comune di svolgimento escursione: Minucciano.
- Luoghi interessati: sentieri CAI 177, 1000, 36, 148, 178; marmifera, ingressi abissi (Saragato, Gigi Squisio, Arbadrix, Roversi, Perestroika, Mani Pulite), Passo della Focolaccia, cave di Piastra Marina, zona carsica della Carcaraia.
- Area Parco e area contigua di cava.
- Strutture coinvolte: Rifugio Donegani (pic-nic al sacco).
- Azioni Cets: A6 - A35.

Questa escursione propone un viaggio nel mondo carsico delle Alpi Apuane, ricco di grotte e di anfratti, unico nel suo genere. Il percorso si snoderà lungo l'affascinante Sentiero dei Meno Mille che collega e conduce agli ingressi delle principali grotte dell'Alta Valle dell'Acqua Bianca che fu ideato per divulgare la speleologia e valorizzare le aree carsiche di questo territorio. Il sentiero si sviluppa in una delle valli più suggestive delle Apuane, ai piedi del monte Pisanino e del monte Tambura, caratterizzata da un contesto geomorfologico molto rilevante e dove l'azione erosiva della natura e invasiva dell'uomo convivono.

Programma:

- Incontro e partenza: galleria marmifera dell'Acqua Bianca a Gorfigliano, ore 08:30.
- Inizio sentiero Meno Mille, pranzo al sacco con prodotti tipici, rientro alle macchine previsto per le ore 15:30.
- Lunghezza: 9 km c.ca; dislivello +/- 800.
- Durata: 7 ore.

2. Acque, storia e sapori della Valle del Lucido

Caratteristiche:

- Comune di svolgimento escursione: Fivizzano.
- Luoghi interessati: borghi di Equi Terme, Aiola, Monzone, ruderi del Castellaccio, località Acqua Nera, sentiero CAI 39, località Ponte Santa Lucia.
- Area Parco e area contigua.
- Strutture coinvolte: circolo Acqua Nera (pranzo degustazione).
- Azioni Cets: A6 - A12.

Da Equi Terme, percorrendo un'antica mulattiera raggiungeremo il piccolo borgo di Aiola, arroccato ai piedi del Monte S. Giorgio. Poco distante dal paese, su uno sperone di roccia, sorgono i ruderi di una antica struttura difensiva, il "Castellaccio", sulle cui origini, storia e leggenda si intrecciano. Grazie ad un buon lavoro di recupero e pulizia dalla vegetazione fatta recentemente sarà possibile ammirare parti della struttura prima scomparse e godere di un

panorama mozzafiato sulla valle sottostante. Scenderemo poi al paese di Monzone dove potremo ristorarci presso le sorgenti di acqua salata e acqua nera e assaporare i prodotti tipici del luogo. Qui troveremo «acque speciali», sia per la qualità dei minerali che le compongono sia per la storia che racchiudono. Bere a queste sorgenti, ancorché il sapore non sia invitante, è come scendere nelle viscere della Terra e cogliere qualche goccia del suo passato geologico. Non a caso ci troviamo in uno dei geositi del Geoparco delle Alpi Apuane, luoghi tutelati dall'Unesco per la loro importanza geologica. L'acqua è anche risorsa pulita di un'economia sostenibile: il suo passaggio aziona le macine del mulino qui presente e che visiteremo.

Programma:

- Incontro e Partenza da Equi Terme: piazzale davanti all'Hotel Terme, ore 09:00.
- Visita guidata al paese di Equi, poi imbocco sentiero 39, visita al borgo di Aiola e ai ruderi del Castellaccio. Successivamente, escursione per arrivare a Monzone. Pranzo all'Acqua Nera con tagliere di salumi e formaggi nostrani e torte. Visita al mulino, rientro a Equi Terme previsto per le ore 17:00/17:30. A fine escursione, possibilità di fermarsi presso le acque termali all'aperto (i nostri "Bozzetti").
- Lunghezza: 9 km; dislivello +/- 350.
- Durata: 8,5 ore.

3. Escursione al Pizzo d'Uccello: il "Cervino" delle Apuane (martedì 14 luglio)

Caratteristiche:

- Comuni di svolgimento escursioni: Fivizzano, Minucciano.
- Luoghi interessati: Orto di Donna, Foce di Giovo, Pizzo d'Uccello, sentieri CAI 37, 191.
- Area Parco.
- Strutture coinvolte: Rifugio Donegani (pic-nic al sacco).
- Azioni Cets: A6 - A35.

Arrivando in Lunigiana, non può sfuggire allo sguardo questa montagna: il "Cervino" delle Apuane, chiamato così per il suo aspetto morfologico, che ricorda la bellezza e l'austerità delle Alpi. La sua parete Nord, che presenta un dislivello di 700 metri, si erge maestosa fino a toccare i 1782 metri di altitudine. Dal Rifugio Donegani, arriveremo dapprima a Foce Giovo, confine naturale tra Lunigiana e Garfagnana. Proseguendo, arriveremo in vetta, da dove potremo godere di un panorama mozzafiato: avremo modo di ammirare le vette apuane e le vallate circostanti, fino a scorgere le isole dell'arcipelago toscano e oltre. Dopo esserci rifocillati col pic-nic preparato con prodotti locali, saremo pronti a scendere, per poi tornare a Orto di Donna.

Programma:

- Incontro e partenza dal Rifugio Donegani (Orto di Donna), ore 08:30. Percorrendo i sentieri 37 e 181, arriveremo a Foce Giovo, Foce Giovetto e poi alla vetta del Pizzo d'Uccello. Dopo la sosta per il pranzo (pic-nic con prodotti locali) torneremo al punto di partenza.
- Lunghezza: 5 km c. ; dislivello +/- 767.
- Durata: 6 ore.

4. "Assaporando" il tramonto a Poggio Baldozzana e visita notturna al borgo di Uglianaldo (sabato 8 agosto)

Caratteristiche:

- Comune di svolgimento escursione: Casola in Lunigiana.
- Luoghi interessati: borgo di Uglianaldo, Località la Maestà, Poggio Baldozzana, sentiero CAI 181.
- Area Parco e area contigua.
- Strutture coinvolte: Rifugio Donegani (pic-nic al sacco).
- Azioni Cets: A6 - A35.

Dall'antico borgo di Uglianaldo, lungo il sentiero 181, attraverseremo boschi di castagni e di faggio che ci porteranno al panoramico Poggio Baldozzana: una vasta prateria da cui si gode una vista meravigliosa, che si affaccia sulla Lunigiana da una parte e sulla Garfagnana dall'altra. Poggio Baldozzana è conosciuto anche come l'Alpe di Ugliano: in passato i pastori vi conducevano le proprie greggi al pascolo durante il periodo estivo. Da questa altura, al calar del sole, assisteremo ad uno spettacolo molto affascinante: la parete Nord del Pizzo d'Uccello inizierà a colorarsi di rosso e tutto intorno ci saranno le luci del tramonto a illuminare gli altri scorci apuani. Durante questo momento gusteremo il nostro pic-nic preparato con prodotti locali e tipici. Successivamente torneremo sui nostri passi con le torce accese, fino ad arrivare al borgo di Uglianaldo, dove faremo la visita guidata in notturna.

Programma:

- Incontro e partenza: parcheggio di Uglianaldo, sotto la Chiesa Sant'Andrea, ore 17:30.
- Inizio escursione sul sentiero 181. Arrivo a Poggio Baldozzana, cena al sacco; rientro in paese e visita guidata al borgo. Fine escursione prevista per le ore 23.30.
- Lunghezza: c. 7 km, dislivello +/- 400 m.
- Durata: c. 6 ore.

5. L'antico borgo di Monte de' Bianchi in notturna: dove storia e sapori si incontrano (sabato 22 agosto)

Caratteristiche:

- Comune di svolgimento escursione: Fivizzano.
- Luoghi interessati: borgo di Monte de' Bianchi, località Germalla, vigneto e cantina Az. Agricola Monastero dei Frati Bianchi, Equi Terme.
- Area contigua, area esterna.
- Strutture coinvolte: azienda vitivinicola Monastero dei Frati Bianchi, Agriturismo Al Vecchio Tino (cena-degustazione).
- Azioni Cets: A6 - A13 - A17.

Da Equi Terme, percorrendo antiche mulattiere immerse nel verde degli oliveti, raggiungeremo l'antico borgo di Monte de' Bianchi, testimonianza di un passato glorioso, dove una volta vivevano i Frati d'Herberia legati a Matilde di Canossa. Questo gioiello domina la collina e il panorama sulle Alpi Apuane è davvero suggestivo. Essendo terre con un'esposizione a Sud, erano e sono perfette per coltivare l'olivo e la vigna. Qui infatti visiteremo il vigneto e la cantina dell'azienda

Monastero dei Frati Bianchi, dove avremo modo di fare una degustazione dei loro prodotti. Il percorso ci porterà poi all'Agriturismo Al Vecchio Tino, dove lo chef Claudio ci preparerà una cena-degustazione a base di prodotti locali. Seguirà poi la visita notturna al borgo di Monte de Bianchi e il rientro ad Equi Terme.

Programma:

- Incontro ad Equi Terme, Piazzale Parcheggio davanti all'Hotel Terme, ore 17:30.
- Inizio camminata fino ad arrivare a Monte de' Bianchi. Visita alla cantina, degustazione e escursione nel vigneto. Cena all'Agriturismo Al Vecchio Tino. Visita guidata in notturna al borgo di Monte de' Bianchi. Rientro alle macchine previsto per le ore 23:30.
- Lunghezza: 5,5 km c.; dislivello: +/- 130 m.
- Durata: 6 ore.

6. Le Apuane raccontano: l'uomo, la storia, la natura (domenica 6 settembre).

Caratteristiche:

- Comuni di svolgimento escursione: Fivizzano, Casola in Lunigiana.
- Luoghi interessati: borgo di Uglianaldo, Equi Terme, Cave di marmo, Il Solco, sentieri CAI 176, 192.
- Area Parco e area contigua.
- Strutture coinvolte: Albergo Ristorante La Posta (pic-nic al sacco).
- Azioni Cets: A6 - A35.

Da Equi Terme con un semplice cammino lungo un'antica mulattiera che un tempo permetteva il passaggio tra i due versanti e che veniva percorsa dagli abitanti dei paesi vicini per raggiungere i mulini ad acqua che qui erano stati edificati, arriveremo ad Uglianaldo, la meta più alta del nostro itinerario da dove potremo godere di un panorama mozzafiato sugli Appennini e sulle Alpi Apuane. Dopo la pausa pranzo e la visita all'antico borgo, riprenderemo il cammino fino alle cave di marmo dove potremo "toccare" la maestosa parete Nord del Pizzo d'Uccello e scendere poi lungo la valle del Solco, un canyon naturale scavato dall'acqua nel corso di migliaia di anni dove fioriscono piante uniche al mondo. L'itinerario permette di osservare la varietà degli ambienti che caratterizzano questo territorio: da un lato la morfologia dolce del versante appenninico e dall'altra l'aspra verticalità dei rilievi apuani.

Programma:

- Incontro e partenza: Equi Terme, Piazzale Parcheggio davanti all'Hotel Terme, ore 09:30.
- Escursione lungo il sentiero 176, arrivo al borgo di Uglianaldo, pranzo al sacco, visita guidata al borgo. Successivamente, escursione lungo il sentiero 192, passaggio lungo le cave, geositi e rientro al paese di Equi Terme.
- Lunghezza: 9,5 km ; Dislivello +/- m 500.
- Durata: 7 ore.

7. Vinca tra sentieri, panorami, storia e sapori (domenica 13 settembre)

Caratteristiche:

- Comune di svolgimento escursione: Fivizzano.
- Luoghi interessati: borgo di Vinca, Località Madonna del Cavatore, Farfareto, Capanna Garnerone, Foce Rasori, sentieri CAI 175 e 38, via Todt.
- Area Parco.
- Strutture coinvolte: Bottega Quartieri Andreina (degustazione).
- Azioni Cets: A6 - A13.

Vinca: uno dei posti più belli della Lunigiana, incastonato tra le Alpi Apuane, dove natura e panorami sono sia protagonisti, sia cornice di un borgo dove architetture nuove e antiche si mescolano creando un contesto davvero suggestivo. La vista che si presenta a chi arriva al paese è uno scenario mozzafiato, protetto dalla bellezza delle montagne che lo circondano. Attraverso la nostra escursione, avremo modo di conoscere la natura e la geologia che caratterizza questo luogo, senza tralasciare il fatto che ci affacceremo su una delle Foci più affascinanti del luogo, ovvero Foce Rasori. Torneremo poi sui nostri passi fino a raggiungere Capanna Garnerone e da lì scenderemo fino poi ad arrivare a Vinca, passando dalla Madonna del Cavatore. Arrivati in paese, faremo la visita guidata. Vinca, reso tristemente famoso dall'eccidio subito durante la seconda guerra mondiale, presenta una storia assai affascinante, dove liti politiche "particolari" ed economia di sussistenza la fanno da padrone. Il paese è conosciuto anche per la produzione di un prodotto tipico della Lunigiana, ovvero "Il pane di Vinca", che ha la peculiarità di rimanere buono per più giorni. Avremo modo di assaporarlo nella merenda di fine giornata.

Programma:

- Incontro e partenza: ore 09:30 a Vinca sotto le vecchie scuole (ora B&B La casa di Montagna),
- Inizio escursione, arrivo a Foce Rasori, pranzo al sacco. Rientro al paese di Vinca, visita guidata e merenda con pane e focaccia di Vinca, tagliere di salumi e bevande. Rientro alle macchine previsto per le ore 17:30.
- Lunghezza: c. km 6,5; dislivello: +430 m.
- Durata: 8 ore.

BILANCIO PREVENTIVO

SERVIZIO/BENE	ENTRATA	USCITA
Servizio Guide per le 7 giornate		€ 2520
Servizio degustazione giornata 1		€ 150
Servizio degustazione giornata 2		€ 150
Servizio degustazione giornata 3		€ 100
Servizio degustazione giornata 4		€ 225
Servizio degustazione giornata 5		€ 264
Servizio degustazione giornata 6		€ 150
Servizio degustazione giornata 7		€ 48
Contributo partecipanti	€ 902	
Contributo Parco	€ 2705	
TOTALE	€ 3607	€ 3607