

# "Apuane di gusto e colori"

Proposta di escursioni per tutti alla scoperta emozionale del territorio delle Alpi Apuane, nella stagione in cui colori, suoni, sapori si fanno più intensi.



Ci immergeremo nel cuore del Parco delle Alpi Apuane, per gustare sapori e colori della stagione più adatta al cammino. Lungo gli itinerari proposti incontreremo realtà locali attente ad un utilizzo sostenibile e rispettoso dei luoghi, prodotti tipici legati alla tradizione e paesaggi di fascino impareggiabile.

Faremo particolare attenzione a rendere il nostro passaggio leggero senza tracce.

Scopriremo invece i segni e le caratteristiche del paesaggio e della presenza di fauna selvatica.

## PROGRAMMA

### **2 settembre:**

Il Monte Forato, la più spettacolare delle vette minori apuane con l'immenso buco naturale che da sempre attrae escursionisti e studiosi, ci richiederà uno sforzo per conquistarlo, ripagato immensamente dallo scenario che si offre allo sguardo.

Passando sotto le possenti pareti del monte Nona e sotto la torre del monte Procinto in circa 3 ore raggiungeremo la vetta per pranzare al sacco dentro l'arco naturale aperto che si trova tra due cime rocciose. Il gustoso pranzo a sacco coi prodotti locali preparato per noi da **Casa Giorgini** e i biscotti artigianali di Mago Farina e Biscottificio Lazzeri ci allierà e ci farà riprendere le forze. Contributo di partecipazione: 20 euro compreso pranzo a sacco

### **8 settembre:**

Partiremo dal piccolo borgo di Pruno di Stazzema, incastonato tra le vette più affascinanti; prenderemo le provviste necessarie presso la **locanda Il Poveromo** e partiremo per la nostra escursione lungo la via degli alpeggi, dove un tempo le famiglie si trasferivano durante la bella

stagione per svolgere i lavori estivi. Una volta arrivati alla Fania, ai piedi della Regina delle Apuane, pranzeremo al sacco sui bei prati circostanti.

Proseguendo la nostra passeggiata nei dintorni andremo alla scoperta della vita all'alpe, dove un tempo gli abitanti si trasferivano per trascorrere la bella stagione e coltivare e portare gli animali in transumanza.

Lungo il percorso faremo visita alla pastora dell'azienda agricola "Il Casale" con assaggio dei suoi prodotti. Contributo di partecipazione: 20 euro compreso pranzo a sacco a cura di Locanda **Il Poveromo** e Biscottificio Lazzeri.

### **13 settembre:**

Seguendo l'interessante sentiero, tra i boschi di castagni, che conduce fino alla località Alpe della Grotta, visiteremo i resti di ciò che un tempo caratterizzava la vita e il lavoro degli abitanti; un vero viaggio nel tempo!

Arriveremo al **Rifugio del CAI di Forte dei Marmi** per pranzare coi prodotti e le ricette locali, che ci saranno egregiamente illustrate da Arianna.

Pomeriggio: escursione ad anello intorno alla cintura del monte Procinto, caratteristico per la sua forma a Torre da dove partono numerose vie di arrampicata e dove si trova la prima via Ferrata d'Italia. Contributo di partecipazione: 20 euro compreso pranzo presso il rifugio Forte dei Marmi.

### **4 ottobre:**

Il monte Sumbra da Careggine, una immersione profonda nell'ambiente e nei boschi apuani. A partire dalla strada di avvicinamento, dove le pareti rocciose e i solchi profondi caratterizzati da Marmitte dei Giganti, compongono uno scenario quasi lunare lungo la strada del Cipollaio, storico collegamento tra Versilia e Garfagnana nata come via ferrata. Ci prepareremo per la partenza, con una saporita colazione presso il **ristorante La Ceragetta**. Proseguendo per Capanne di Careggine, inizieremo il nostro percorso di immenso fascino che ci porterà a raggiungere la vetta dove pranzeremo a sacco. Al rientro, ci fermeremo di nuovo al **ristorante La Ceragetta** per una sostanziosa merenda rifocillante coi prodotti stagionali della Garfagnana. Contributo di partecipazione: euro 20 compreso colazione e merenda apuana.

### **16 ottobre:**

Un trekking di grande valore storico e naturalistico, tra i luoghi più suggestivi delle Apuane. Il ritrovo sarà presso il **ristorante Daniela** per prepararci al cammino con una gustosa merenda a base dei prodotti locali della Garfagnana.

Quindi partendo da Isola Santa, antica sosta lungo la via di pellegrinaggio e di traffici commerciali, raggiungeremo il paese "fantasma" di Col di Favilla", insediamento recente e di breve ma interessante storia. Qui pranzeremo grazie al comitato collettorino per la

valorizzazione e la cura del paese, con prodotti del bosco cucinati dalle donne del paese secondo ricette tramandate da generazioni.

I nostri passi di ritorno ci porteranno fino all'alpeggio di Puntato, le cui immense praterie sono ancora oggi segnate da terrazzamenti e manufatti costruiti dai montanari per utilizzare le terre alte per il pascolo e l'agricoltura di sussistenza. I luoghi erano già abitati anche dai Liguri Apuani come testimonia la roccia coi pennati, che potremo visitare con breve deviazione dal nostro percorso. Contributo di partecipazione: euro 20 compreso vitto e colazione apuana.