



# LA CENTAUREA

*Associazione di Guide Turistiche, Ambientali e del Parco delle Alpi Apuane*

## 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 Maggio, 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.

Si tratta della seconda edizione: la prima, che è stata realizzata nell'anno 2020, aveva ottenuto un contributo economico da parte del Parco delle Alpi Apuane.

Ogni escursione prevede la presenza di due guide in modo da riuscire a gestire meglio il gruppo poiché ci troviamo ancora in una situazione delicata legata alla pandemia. Alcuni itinerari sono stati modificati in modo da proporre un'offerta nuova anche a chi ha già preso parte all'edizione scorsa.

Inoltre, abbiamo preso in considerazione l'utilizzo del trasporto pubblico per incentivare una mobilità sostenibile all'interno del territorio del parco.

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 degustazioni. La collaborazione e la partecipazione di queste realtà permette di raccordare l'iniziativa con l'azione prevista dalla CETS, ovvero la A13 "Cibiamoci di 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.

Le escursioni si svolgeranno sempre in luoghi e comuni diversi (Fivizzano, Casola in

Lunigiana, Minucciano, Carrara, Vagli) 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. Per quest'ultime infatti sono state pensate due giornate ad hoc, dove oltre alla semplice escursione che può essere affrontata tranquillamente anche da bambini più piccoli abituati a camminare, è prevista la realizzazione di laboratori di educazione ambientale.

## PROGRAMMA

1. Sabato 28 Maggio - *Colonnata tra sorgenti, cime e alpeggi*
2. Domenica 5 Giugno - *Apuane Selvagge: la Valle di Orto di Donna*
3. Domenica 17 Luglio - *Esplorando la Valle del Lucido: storia, sapori e laboratori*
4. Sabato 20 Agosto - *L'antico borgo di Monte dè Bianchi in notturna: dove storia e sapori si incontrano*
5. Sabato 10 Settembre - *Campocatino e l'eremo di San Viviano*
6. Sabato 17 settembre - *Le Apuane raccontano: l'uomo, la storia, la natura*
7. Domenica 25 Settembre - *Vinca tra sentieri, panorami, storia e sapori*

### **1. Colonnata: tra sorgenti, cime e alpeggi (sabato 28 maggio)**

#### Caratteristiche:

- Comune di svolgimento escursione: Carrara.
- Luoghi interessati: sentieri CAI 195, 38, borgo di Colonnata, alpeggio del Vergheto, sorgente del Carrione, Cima d'Uomo.
- Area Parco e area contigua.
- Strutture coinvolte: Lardereria La Stazione.
- Azione Cets: A 13.

Itinerario ad anello per conoscere il borgo di Colonnata, famoso in tutto il mondo per la produzione di lardo ma anche per il marmo, che è stato ampiamente utilizzato nell'architettura locale. La salita iniziale alternata tra rocce e pinete ci porterà ad attraversare diversi punti panoramici da cui potremo scorgere il mare e tutto l'ambiente circostante caratterizzato anche dalla presenza delle cave. Arriveremo a Cima d'Uomo per poi riscendere al Vergheto, antico alpeggio sfruttato dai pastori. Rientrati in paese dopo aver attraversato un castagneto secolare, ci fermeremo in una lardereria per degustare questo prodotto tipico apuano.

#### Programma:

- Incontro e partenza: parcheggio prima del paese di Colonnata, ore 9:30.
- Visita guidata al paese, imbocco sentiero 195, arrivo a Cima d'Uomo, innesto sentiero 38, arrivo all'alpeggio di Vergheto, pranzo al sacco a cura dei

- partecipanti, rientro al paese di Colonnata, merenda degustazione.
- Lunghezza: 6,7 km c.ca; dislivello +/- 428.
- Durata: 7 ore.

## **2. Apuane selvagge: la Valle di Orto di Donna (domenica 5 giugno)**

### Caratteristiche:

- Comune di svolgimento escursione: Minucciano.
- Luoghi interessati: Val Serenaia, Orto di Donna, Foce Cardeto, bacino marmifero Orto di Donna, sentieri CAI 180, 178, 179.
- Area Parco e area contigua di cava.
- Strutture coinvolte: Rifugio Donegani.
- Azione Cets: A13.

Escursione ad anello per scoprire una delle più suggestive vallate delle Alpi Apuane: la Valle di Orto di Donna. Ci troviamo in un vero e proprio anfiteatro naturale: intorno a noi il Monte Pisanino, il Monte Cavallo, il Monte Contrario, il Monte Grondilice ed il Pizzo d'Uccello, le principali vette di questa catena montuosa. Qua è possibile ammirare la varietà dei paesaggi che caratterizzano queste montagne uniche al mondo: da un lato la natura calcarea del substrato roccioso con le sue forme derivanti dal modellamento carsico e la presenza delle cave di marmo; dall'altro, la formazione silicea con brughiere d'altitudine.

Dalla Val Serenaia, saliremo a Foce Cardeto per poi riscendere attraversando il bacino marmifero di Orto di Donna fino al Rifugio Donegani dove ci attende una deliziosa degustazione a base di prodotti locali.

### Programma:

- Incontro e partenza: parcheggio Rifugio Donegani, ore 9:00.
- Inizio escursione, arrivo a Foce di Cardeto, pranzo al sacco a cura dei partecipanti, rientro in Val Serenaia, merenda con degustazione di prodotti locali presso il Rifugio Donegani.
- Lunghezza: c.ca 8 Km , dislivello +/- 500 m c.ca.
- Durata: 8 ore.

## **3. Esplorando la Valle del Lucido: storia, sapori e laboratori (domenica 17 luglio)**

### Caratteristiche:

- Comune di svolgimento escursione: Fivizzano.
- Luoghi interessati: Equi Terme, Aiola, Monzone, ruderi del Castellaccio, sorgenti dell'Acqua Nera e dell'Acqua Salata, sentiero CAI 39, sorgenti termali di Equi Terme.
- Area Parco e area contigua.

- Strutture coinvolte: circolo Acqua Nera (pranzo degustazione).
- Azioni Cets: A13.

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.

Programma:

- Incontro e Partenza da Equi Terme: piazzale davanti all'Hotel Terme, ore 09:00.
- Imbocco sentiero 39, visita al borgo di Aiola e ai ruderi del Castellaccio. Successivamente, escursione per arrivare a Monzone. Pranzo/degustazione all'Acqua Nera. Laboratorio di educazione ambientale sull'acqua per i bambini, 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 c.ca; dislivello +/- 350 c.ca.

#### **4. L'antico borgo di Monte de' Bianchi in notturna: dove storia e sapori si incontrano (sabato 20 Agosto)**

Caratteristiche:

- Comune di svolgimento escursione: Fivizzano.
- Luoghi interessati: borgo di Monte de' Bianchi, vigneto e cantina Az. Agricola Monastero dei Frati Bianchi, Equi Terme.
- Area contigua, area esterna.
- Strutture coinvolte: azienda vitivinicola Monastero dei Frati Bianchi.
- Azioni Cets: A13.

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 degustare i loro prodotti. 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. Visita guidata in notturna al borgo di Monte de' Bianchi. Rientro alle macchine previsto per le ore 21:30.
- Lunghezza: 5,3 km c.ca; dislivello: +/- 130 m c.ca.
- Durata: 4 ore.

## **5. Campocatino e l'eremo di San Viviano (sabato 10 settembre)**

Caratteristiche:

- Comune di svolgimento escursione: Vagli.
- Luoghi interessati: Campocatino, eremo di San Viviano, sentiero CAI 147.
- Area Parco.
- Strutture coinvolte: Mini Hotel di Gramolazzo.
- Azioni Cets: A 13.

Con la nostra escursione andremo a scoprire Campocatino, una vera e propria oasi situata ai piedi del monte Rocchandagia. Qui per centinaia di anni i pastori hanno portato le loro greggi all'alpeggio durante l'estate vivendo isolati dal resto del mondo e creando un vero e proprio villaggio senza turbare gli equilibri naturali, sfruttando le risorse che il posto stesso offriva. Poco distante dalla valle si nasconde sotto una strapiombante parete rocciosa il piccolo eremo di San Viviano, protettore dei pastori, al quale arriveremo percorrendo una semplice passeggiata.

Programma:

- Incontro e partenza: parcheggio di Campocatino, ore 10:00.
- Escursione all'eremo di San Viviano, passeggiata nella valle di Campocatino, laboratorio di educazione ambientale per bambini sugli animali che vivono nel parco, degustazione prodotti locali presso il Mini Hotel.
- Lunghezza: c.ca 5 km, dislivello +/- 200 m c.ca.
- Durata: 6 ore.

## **6. Le Apuane raccontano: l'uomo, la storia, la natura (sabato 17 settembre).**

Caratteristiche:

- Comuni di svolgimento escursione: Fivizzano, Casola in Lunigiana, Minucciano.
- Luoghi interessati: borgo di Argigliano, Uglianaldo, Equi Terme, sentieri CAI 176, 192, sorgenti termali di Equi Terme.
- Area contigua, area esterna.
- Strutture coinvolte: Agriturismo "Da Orso" (Uglianaldo).
- Azioni Cets: A13.

Da Equi Terme ci sposteremo in treno per raggiungere la località Pieve San Lorenzo, punto di partenza della nostra escursione. Arriveremo al piccolo borgo di Argigliano da cui poi proseguiremo percorrendo un antico sentiero che un tempo permetteva il passaggio dalla Lunigiana alla Garfagnana. Arrivati ad Uglianaldo, la meta più alta del nostro itinerario, 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 lungo la mulattiera che gli abitanti dei paesi vicini percorrevano per raggiungere i mulini ad acqua edificati in prossimità del torrente Lucido di Ugliano. Arriveremo infine ad Equi Terme. 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 parcheggio stazione, ore 09:30.
- Spostamento in treno a Pieve San Lorenzo, escursione lungo il sentiero 176, arrivo al borgo di Argigliano, Uglianaldo, pranzo degustazione in agriturismo, visita guidata al borgo. Successivamente, escursione fino al paese di Equi Terme.
- Lunghezza: 9,5 km ; Dislivello +/- m 500.
- Durata: 7 ore.

## **7. Vinca tra sentieri, panorami, storia e sapori (domenica 25 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: 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 caratterizzano 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. Il paese di Vinca, oltre ad essere conosciuto per i tristi eventi legati alla seconda guerra mondiale è famoso anche per la produzione di un prodotto tipico della Lunigiana, ovvero "Il pane di Vinca" che avremo modo di assaporarlo nella merenda di fine giornata.

Programma:

- Incontro e partenza: ore 09:30 a Vinca presso l'alimentari del paese.
- Inizio escursione, arrivo a Foce Rasori, pranzo al sacco a cura dei partecipanti. Rientro al paese di Vinca 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		€ 120
Servizio degustazione giornata 2		€ 80
Servizio degustazione giornata 3		€ 120
Servizio degustazione giornata 4		€ 150
Servizio degustazione giornata 5		€ 120
Servizio degustazione giornata 6		€ 136
Servizio degustazione giornata 7		€ 40
Spese di promozione pubblicitaria		€ 80
Contributo partecipanti	€ 766	
Contributo Parco (75%)	€ 2524,50	
<b>TOTALE</b>	<b>€ 3290,50</b>	<b>€ 3366,00</b>

Dal bilancio preventivo si evince che le uscite saranno maggiori rispetto alle entrate: l'Associazione farà fronte a questo scompenso attingendo a fondi propri.