

BOSCOAPERTO  
*TraMonti, Stelle E Sapori Apuani*  
AZIONE CETS A13 *“Cibiamoci di Parco”*



Un calendario di escursioni che spazia da Luglio ad Ottobre, per andare alla scoperta del Parco e dei suoi sapori attraverso le stagioni e i suoi diversi ambienti e aree geografiche, passando dalla Garfagnana, all' Alta Versilia alla Lunigiana.

Con questa proposta si intende sviluppare l' azione CETS A13 *“Cibiamoci di Parco”* per promuovere un turismo che favorisca la conoscenza delle tradizioni locali e dei processi produttivi tradizionali e valorizzi le produzioni tipiche.

Ad ogni escursione è infatti abbinata una merenda o una cena con prodotti tipici e a filiera corta preparata dalle Strutture Certificate del Parco e consumata nella struttura stessa al termine dell' escursione o al sacco durante l' escursione, in punti panoramici dove ci fermeremo per godere dello spettacolo di un tramonto sul mare, del tramonto attraverso l' arco del Monte Forato, o delle stelle cadenti di Agosto. Andremo così ad abbinare un' escursione mirata alla conoscenza del patrimonio naturalistico e storico-culturale del Parco ad una occasione di degustazione di prodotti tipici e a filiera corta come frutti di bosco, torte di patate e di farro, focacce leve, sgabei, affettati e formaggi locali, miele e marmellate, farina di formenton 8 file e farina di neccio, sapientemente lavorati e preparati dalle strutture consigliate dal Parco. Tra le strutture scelte, alcune partecipano con successo da anni a *“Menù a km 0”* ed a *“Cibiamoci di Parco”*.

L' intero calendario e ogni singola escursione con degustazione saranno promosse anche attraverso i social delle Guide e delle strutture via via interessate e attraverso comunicati ai media locale.

Ai partecipanti è richiesto un contributo per le degustazioni e a copertura totale dei costi delle singole iniziative. Di seguito il programma proposto:

- **Dom 23 LUGLIO**

**ANELLO DEL PUNTATO**

Passo Croce-Puntato

Pranzo/Degustazione Rifugio Il Robbio

costo 20 €

Sviluppo lineare Area Parco 100% Area Contigua 0 %

Escursione ad anello fra gli alpeggi di Mosceta e di Puntato e la Torbiera di Fociomboli, ambienti ricchi di storia, di acqua e peculiarità floristiche, sovrastati da un maestoso panorama di vette imponenti quali il Monte Corchia, il Monte Freddone, il Pizzo delle Saette e la Pania della Croce. L'itinerario prevede una sosta alla Tana dell'Omo Selvatico, inghiottitoio naturale che da tempo immemorabile ha suscitato fantasie e leggende in chi ha vissuto in questi luoghi.

Pranzeremo al Rifugio Il Robbio, che è anche azienda agricola con i suoi prodotti a km 0 : miele, uova, ortaggi.

Ritrovo: Località Passo Croce ore 9,30

Durata: intera giornata

Tempo di cammino: 5 ore circa

Dislivello: 450 m

Lunghezza: 10,5 km

Difficoltà: E (escursionistico)

Costo: 20 € (comprensivo di escursione guidata e pranzo)

- **Sab 5 AGOSTO**

**TRAMONTO APUANO**

Passo degli Uncini

Cena al sacco Rifugio Pian della Fioba

costo 20 € adulti 15 € ragazzi

Sviluppo lineare Area Parco 100 % Area Contigua 0 %

Seguendo un itinerario ad anello dalla località Le Gobbie (1038 m) saliremo in un'ombrosa faggeta ricca di ingressi di cavità naturali fino a raggiungere il Passo degli Uncini (1366 m), sulla cresta ovest del Monte Altissimo. Il Passo deve il suo nome alle tante formazioni rocciose, simili ad uncini rivolti verso l'alto, che lo caratterizzano sul versante marino. Da qui ci sposteremo verso la Foce del Frate (o Passo d'Angiola, 1307 m) per un brindisi agli ultimi raggi di sole e per la cena al sacco a base di prodotti tipici e a filiera corta fornita dal Rifugio Città di Massa di Pian della Fioba, con vista su un panorama straordinario, dal Golfo di La Spezia a tante vette della catena apuana. Riprenderemo poi il sentiero che ci ricondurrà a Le Gobbie percorrendo con le lampade frontali una mulattiera suggestiva e ben conservata ed altri tratti di faggeta in una zona molto carsica ai piedi del Monte Pelato. Il termine dell'escursione e il rientro alle macchine è previsto entro le 22,30.

Ritrovo: ore 17:30 nel parcheggio di fronte all'entrata del Ristorante Le Gobbie, presso la Galleria del Vestito.

Durata: mezza giornata

Tempo di cammino: 3 ore.

Dislivello: 330 m

Lunghezza: 3 km circa

Difficoltà: E (escursionistico)

Costo: 20 € adulti - 15 € ragazzi (comprensivo di escursione guidata e cena al sacco)

- **Sab 12 AGOSTO**

- LA NOTTE DELLE STELLE**

- Campocatino-Eremo di San Viviano

- Cena Picnic Ristorante La Capannina Coletti

- costo 20 € adulti 15 € ragazzi

- Sviluppo lineare Area Parco 100% Area Contigua 0%

A Campocatino ed Eremo di San Viviano

Escursione pomeridiana all' Eremo di San Viviano dall' alpeggio di Campocatino, alla scoperta di uno dei luoghi più straordinari delle Alpi Apuane, dove il legame tra Natura e uomini ha lasciato segni indissolubili. Una valle glaciale testimone del paziente lavoro dell' uomo che ne ha disegnato i fianchi coi terrazzamenti una volta coltivati, la transumanza e gli ultimi pastori, il bosco di castagni e la faggeta, la storia/leggenda di un uomo che alcuni secoli fa scelse di vivere in una grotta in armonia con la natura e da allora è venerato come un santo, le incisioni rupestri, antichi segni lasciati dai nostri antenati, e il volo dell' Aquila reale. Al ritorno cena picnic nel prato di Campocatino preparata dal Ristorante La Capannina di Roggio a base di farro freddo, torte salate, affettati e formaggi locali, dolci tradizionali, con lo spettacolo del Monte Roccandagia al tramonto. Poi attenderemo insieme l' arrivo del buio per osservare le stelle cadenti e il sorgere della Luna nel prato di Campocatino.

Ritrovo: ore 17:30 a Campocatino, davanti alla fontana all' ingresso del prato.

Durata: mezza giornata

Tempo di cammino: 1 ora e 1/2

Dislivello: 250 m

Lunghezza: 3 km circa

Difficoltà: E (escursionistico) adatto anche a bambini da 8 anni

Costo: 20 € adulti - 15 € ragazzi (comprensivo di escursione guidata e cena picnic)

- **Sab 26 AGOSTO**

- PASSO SELLA**

- Arnetola-Passo Sella

- Merenda Ristorante La Capannina Coletti

- costo 20 € adulti 15 € ragazzi

- Sviluppo lineare Area Parco 100% Area Contigua 0%

Escursione da Arnetola al Passo Sella, in una valle dai forti contrasti : ricca di aspetti storici e naturali, con boschi estesi e alberi secolari, geomorfologici, dal carsismo alle forme glaciali, ma segnato in modo indelebile dall' escavazione del marmo. Raggiungeremo i prati di questo importante Passo risalendo la Valle di Arnetola e percorrendo una splendida faggeta inizialmente sulle tracce della Via Vandelli, poi lungo il sentiero "della Todt", una caratteristica mulattiera utilizzata per secoli dai pastori, per un lungo tratto lastricata, che durante la 2° guerra mondiale fu sistemata per facilitare l'accesso al Passo delle forze armate tedesche, attraverso il lavoro coatto di maestranze locali. Poco dopo essere usciti dal bosco si raggiunge il Passo Sella (1495 m slm), un valico erboso molto panoramico, importante snodo di sentieri, dove ci fermeremo per il pranzo al sacco. Al ritorno faremo un anello, scendendo dai prati di Romecchio, alla faggeta del Faeto e la zona umida del Prad dal Veladr, fino a raggiungere la Cava Borella, dove avremo modo di fare un confronto tra l'esperienza del riutilizzo della cava abbandonata come Teatro e l' attuale situazione in cui sono state riaperte alcune vecchie cave, e di osservare la colonia di tritoni e altri Anfibi che

hanno colonizzato la cava, poi scenderemo l' ultimo tratto lungo la strada di cava. Al rientro in Arnetola ci sposteremo con le macchine a Roggio, al Ristorante La Capannina, dove ci attende una merenda a base di formaggi e affettati locali con pasta fritta e altri prodotti tipici.

Ritrovo: ore 9,15 Vagli Sotto, parcheggio davanti l' Albergo Le Alpi, si prosegue poi in macchina per Arnetola.

Durata: giornata intera

Tempo di cammino: 4 ore

Ritorno ore 16,30 Piano di Arnetola

Dislivello: 600 m

Lunghezza: 9 km

Difficoltà: E (escursionistico)

Costo: 20 € adulti - 15 € ragazzi (comprensivo di escursione guidata e merenda)

- **Sab 16 SETTEMBRE**  
**TRAVERSATA DALLA GARFAGNANA ALLA LUNIGIANA**  
Pieve S.Lorenzo-Uglianaldo-Equi  
Merenda Ristorante La Posta  
costo 20 € adulti 15 € ragazzi  
Sviluppo lineare Area Parco 0 % Area Contigua 100 %

Traversata da Pieve S.Lorenzo a Uglianaldo a Equi

Un' escursione che vuole favorire l' utilizzo del treno, incentivando la mobilità sostenibile all' interno del Parco delle Alpi Apuane. Partendo da Pieve San Lorenzo, camminando lungo antiche mulattiere, alla scoperta di borghi e luoghi che testimoniano forti legami tra Uomo e Natura nel corso dei secoli, si raggiungono gli antichi borghi di Argigliano e Uglianaldo, dove pranziamo al sacco dopo aver visitato il paese, per poi scendere nel pomeriggio verso Equi Terme. Un itinerario dalla Garfagnana alla Lunigiana attraverso uliveti e castagneti, seguendo il corso dei torrenti, per ritrovare ad Equi le acque che dopo aver attraversato con percorsi sotterranei le Apuane sgorgano limpide. Arrivati ad Equi vedremo anche le sorgenti termali dove sarà possibile fare un bagno ristoratore. E per finire la giornata, merenda presso il Ristorante La Posta con prodotti tipici: sgabei, affettati e formaggi locali.

Rientro in treno da Equi Terme.

Ritrovo: Stazione ferroviaria di Pieve San Lorenzo (Stazione FS Minucciano-Pieve-Casola) ore 10

Durata: giornata intera

Arrivo ad Equi intorno alle 16,30

Tempo di cammino: 4 ore

Dislivello: 380 m circa in salita, 480 m circa in discesa

Lunghezza: 7,5 km circa

Difficoltà: E (escursionistico)

Costo: 20 € adulti - 15 € ragazzi (comprensivo di escursione guidata e merenda)

- **Sab 30 SETTEMBRE**  
**LUNA PIENA TRA I CRINALI**  
Passo delle Pecore  
Cena/Degustazione al Rifugio Orto di Donna  
costo 20 €  
Sviluppo lineare Area Parco 100% Area Contigua 0%

Escursione da Val Serenaia a Orto di Donna con tramonto al Passo delle Pecore.

Circondati dalle più alte cime apuane andremo alla scoperta della conca glaciale Val Serenaia-Orto di Donna, Geosito UNESCO, una delle valli più selvagge delle Apuane e allo stesso tempo una delle più martoriate dall'escavazione. Camminando nella faggeta tra alberi maestosi su terreno a tratti ripido e roccioso raggiungeremo a 1500 metri di quota il Rifugio Orto di Donna (1 ora e 1/2 di cammino, 450 m di dislivello), da qui, dopo una breve sosta, in 20 minuti saliremo al vicino Passo delle Pecore dove aspetteremo il tramonto con un panorama che spazia dalla selvaggia Valle degli Alberghi fino al mare, per poi scendere di nuovo, accompagnati dallo spettacolo della Luna (quasi) Piena che sorge tra i crinali affilati, e tornare al Rifugio, dove ci attenderà Stefania per cena, per deliziarci con prodotti tipici e genuini. Dopo cena scenderemo con le lampade frontali lungo la strada di cava fino in Val Serenaia per raggiungere le macchine (1 ora circa di cammino).

Ritrovo: ore 16,30 vicino al Rifugio Donegani

Durata: mezza giornata

Tempo di cammino totale: 3 ore e 1/2

Dislivello totale: 580 m

Lunghezza : 7,5 km

Difficoltà: E (escursionistico)

Costo: 20 € (comprensivo di escursione guidata e cena)

- **Dom 15 OTTOBRE**

- DOPPIO TRAMONTO APUANO**

- Monte Palodina

- costo 20 € adulti 15 € ragazzi

- Merenda al sacco Antica Trattoria dell' Eremita

- Sviluppo lineare Area Parco 100 % Area Contigua 0 %

Lo spettacolo del tramonto del sole nell' arco del Monte Forato dalla vetta del Monte Palodina.

Escursione ad anello con partenza da San Luigi, antico alpeggio e terra di confine contesa dalle diverse vicarie nei secoli passati, e che oggi rivive con la coltivazione dei castagneti e la pastorizia. Da qui saliremo lungo boschi di castagno e di faggio tra colori autunnali ed esemplari maestosi fino a raggiungere un prezioso e raro bosco di betulle, e da lì la vetta del Monte Palodina, un vero e proprio terrazzo sull' Appennino e sulle Alpi Apuane, da dove 2 volte l'anno si può ammirare il sole tramontare attraverso l' arco del Monte Forato. Un luogo sacro per i nostri antenati perchè da qui potevano osservare questo evento astronomico, e ancora oggi un evento suggestivo e un' esperienza interiore che ci guida a ritrovare un' armonia con i ritmi naturali e delle stagioni. Merenda al sacco fornita dall' Antica Trattoria dell' Eremita, con focacce leve, formaggi e affettati locali, torte salate e dolci. L' ultima parte della discesa avverrà alla luce delle lampade frontali.

Il rientro alle macchine è previsto entro le 19,30.

Ritrovo: Turrtecava ore 14,45

Durata: mezza giornata

Tempo di cammino: 2 ore circa

Dislivello: 300 m

Lunghezza: 2,6 km circa

Difficoltà: E (escursionistico)

Costo: 20 € adulti - 15 € ragazzi (comprensivo di escursione guidata e merenda)

- **Dom 22 OTTOBRE**  
**LA FILIERA DELLA CASTAGNA**  
 Capanne di Careggine-La Buca (Intaglio)-Castagneto e Metato  
 Apericena La Ceragetta  
 costo 20 € adulti 15 € ragazzi  
 Sviluppo lineare Area Parco 75% Area Contigua 25%

Una giornata alla scoperta del ciclo della castagna, dalla raccolta nelle selve all' assaggio della farina a km zero. Partiremo dalla Ceragetta verso Capanne di Careggine, dove ci attenderà Giorgio per spiegarci tutti i segreti della lunga lavorazione delle castagne con la visita al metato, dove le castagne raccolte stanno seccando e tra qualche settimana saranno pronte da portare al mulino per essere trasformate in dolce Farina di Neccio DOP della Garfagnana, la stessa che potremo degustare presso La Ceragetta. Da qui saliremo attraverso il castagneto verso il suggestivo intaglio nella roccia alle pendici del Monte Sumbra, dove pranzeremo al sacco, per poi riscendere lungo lo stesso percorso. Al ritorno, col permesso dei proprietari, ci fermeremo per raccogliere un po' di castagne da portare a casa, e infine rientreremo a La Ceragetta, dove ci aspettano per deliziarci con una ricca apericena a base di prodotti tipici : affettati e formaggi locali con pasta fritta, miele e marmellate, crostini caldi e freddi, verdure in agrodolce, fagioli giallorini e necci con ricotta.

Ritrovo: Ristorante La Ceragetta, Capanne di Careggine ore 9,30

Durata: giornata intera

Tempo di cammino: 3 ore circa

Dislivello: 350 m

Lunghezza: 4,5 km circa

Difficoltà: E (escursionistico) adatto anche a bambini da 8 anni

Costo: 20 € adulti - 15 € ragazzi (comprensivo di escursione guidata e apericena)

Contributo richiesto ai partecipanti :

	Vitto	Contributo escursione e Assicurazione infortuni	Totale
ESCURSIONI CON CENA/PRANZO	19 €	1 € adulti/1 € ragazzi	20 €
ESCURSIONI CON CENA AL SACCO	14 €	6 € adulti/1 € ragazzi	20 €/15 €
ESCURSIONI CON CENA PICNIC	14 €	6 € adulti/1 € ragazzi	20 €/15 €
ESCURSIONI CON APERICENA	14 €	6 € adulti/1 € ragazzi	20 €/15 €
ESCURSIONI CON MERENDA	14 €	6 € adulti/1 € ragazzi	20 €/15 €