



PARCO REGIONALE DELLE  
**ALPI APUANE**  
UNESCO GLOBAL GEOPARK

# ESCURSIONI NEL PARCO

Esplora | Scopri | Divertiti



# Escursioni per tutti 2022

## Il Calendario delle Escursioni

### Agosto

<i>Domenica</i>	<i>7 agosto</i>	Sentiero degli òmeni
<i>Martedì</i>	<i>9 agosto</i>	Acqua, il tesoro nascosto delle Apuane
<i>Giovedì</i>	<i>11 agosto</i>	La Penna di Sumbra
<i>Martedì</i>	<i>16 agosto</i>	Tra i boschi del Monte Sumbra
<i>Giovedì</i>	<i>18 agosto</i>	Passo Sella da Arnetola
<i>Lunedì</i>	<i>22 agosto</i>	Anello di Campocecina
<i>Sabato</i>	<i>27 agosto</i>	Anello del Monte Antona da Redicesi, sul Torrente Renara
<i>Sabato</i>	<i>27 agosto</i>	La stagione dei Pascoli sugli alpeggi di Pruno
<i>Domenica</i>	<i>28 agosto</i>	Il Sentiero dei -1000
<i>Lunedì</i>	<i>29 agosto</i>	Dal Piglionico al Rifugio Rossi

### Settembre

<i>Domenica</i>	<i>4 settembre</i>	Gli inghiottitoi del Monte Corchia
<i>Mercoledì</i>	<i>7 settembre</i>	Il Lago di Isola Santa e le Marmitte dei Giganti
<i>Venerdì</i>	<i>9 settembre</i>	Filadelfo Simi e Stazzema: storia di un pittore I
<i>Sabato</i>	<i>10 settembre</i>	Filadelfo Simi e Stazzema: storia di un pittore II

<i>Domenica</i>	<i>11 settembre</i>	Anello del Monte Freddone
<i>Giovedì</i>	<i>15 settembre</i>	Il Monte Procinto da Pomezzana

### Ottobre

<i>Domenica</i>	<i>2 ottobre</i>	Il Monte Rondinaio e i Liguri Apuani
<i>Domenica</i>	<i>2 ottobre</i>	Da Isola Santa agli Alpeggi di Puntato
<i>Lunedì</i>	<i>3 ottobre</i>	Il Monte Sumbra, asprezza e incanto delle Apuane
<i>Domenica</i>	<i>9 ottobre</i>	Traversata del Monte Corchia
<i>Giovedì</i>	<i>13 ottobre</i>	Il Monte Sagro da Campocecina
<i>Domenica</i>	<i>16 ottobre</i>	Archeologia industriale e mineraria a Calcaferro
<i>Venerdì</i>	<i>21 ottobre</i>	Lo Zoopark e le aziende agricole del Corchia
<i>Sabato</i>	<i>22 ottobre</i>	La risorgenza del Muglione
<i>Domenica</i>	<i>23 ottobre</i>	Il parco Archeominerario di Calcaferro
<i>Domenica</i>	<i>23 ottobre</i>	La Via Vandelli da Resceto
<i>Domenica</i>	<i>23 ottobre</i>	La filiera della castagna
<i>Giovedì</i>	<i>27 ottobre</i>	Il Monte Forato da Stazzema

# Informazioni e Prenotazioni

 +39 366 3400187

 [guide.parcoapuane@gmail.com](mailto:guide.parcoapuane@gmail.com)

## Tematiche e Organizzatori

### I Racconti dell'Acqua

Associazione "Il Bivacco"

(339 2429589 / 349 1751644)

*Tassa di iscrizione: 10€ per quota associativa e assicurativa*

### Cibiamoci di Parco: Escursioni con degustazione

Guide Ambientali A. Giannotti e V. Palestini

(329 5636336 / 328 8764122)

*Tassa di iscrizione: 20€ comprensiva del vitto per i partecipanti*

### Il Sacro e il Profano 2022 Edizione XIV

Pubblica Assistenza Minazzana

(328 3322390)

*Tassa di iscrizione: 5€ per l'iscrizione + 10€ per cestino per la merenda (su richiesta)*

## *Escursioni per tutti: cosa sono?*

*Le "escursioni per tutti", promosse dal Parco Regionale delle Alpi Apuane, sono un programma di visite guidate e attività giornaliere in ambienti naturali e semi-naturali dell'area parco e contigua rivolte a turisti e residenti. L'obiettivo è scoprire insieme la natura, la geodiversità, la storia e le tradizioni delle Alpi Apuane.*

### Cibiamoci di Emozioni

Guida Parco Silvia Malquori

(333 6725870)

*Tassa di iscrizione: 10-20€ comprensiva del vitto per i partecipanti*

### Tra-Monti, Stelle e Sapori Apuani

Associazione Temporanea di Guide Ambientali Escursionistiche e Guide Parco Apuane

(329 3435564)

*Tassa di iscrizione: 15 € comprensiva del vitto per i partecipanti*

# I Racconti dell'Acqua

Associazione "Il Bivacco"

## Agosto

### ▪ Sabato 27 agosto

#### **ANELLO DEL MONTE ANTONA DA REDICESI, SUL TORRENTE RENARA**

**Lunghezza:** 10 Km

**Dislivello:** +700 m

**Grado di difficoltà:** medio, escursionistico (E)

**Durata dell'escursione:** 6 ore circa

**Tassa di iscrizione:** 10 € per quota associativa e assicurativa

#### **Descrizione:**

Ritrovo dei partecipanti alle ore 09.30 presso Gronda (MS).

Un paesaggio dai forti contrasti cromatici (dal bianco della roccia al verde turchese delle acque) ci permetterà di raccontare il principale affluente del Fiume Frigido, caratterizzato anch'esso da una risorgenza carsica e da acque fredde. Sarà anche l'occasione per andare a percorrere il recentemente sistemato tratto di sentiero che da Redicesi sale al Monte Antona in un anello di pregio paesaggistico e logistico, potendo raggiungere il Rifugio Città di Massa e l'Orto Botanico a Pian della Fioba.

### ▪ Domenica 28 agosto

#### **IL SENTIERO DEI -1000**

**Lunghezza:** 9 Km

**Dislivello:** +800 m

**Grado di difficoltà:** medio, escursionistico (E)

**Durata dell'escursione:** 7 ore circa

**Tassa di iscrizione:** 10 € per quota associativa e assicurativa

#### **Descrizione:**

Ritrovo dei partecipanti alle ore 09.00 presso Gorfigliano (LU).

Un particolare sentiero che si sviluppa attraverso la valle della Carcaraia e tocca gli ingressi di alcuni dei più profondi abissi apuani ed italiani, porte di accesso a 60 chilometri stimati di vie sotterranee sotto il monte Tambura, marcato segno del carsismo di queste aree. Al sentiero è stato assegnato il particolare "numero 1000" e questo ci porterà a conoscere gli ingressi di 8 abissi, ammirando questo paesaggio lunare, fatto di doline, inghiottitoi e panorami sulla Garfagnana.

## Settembre

### ▪ Domenica 4 settembre

#### **GLI INGHIOTTITOI DEL MONTE CORCHIA**

**Lunghezza:** 8 Km

**Dislivello:** +500 m

**Grado di difficoltà:** medio, escursionistico (E)

**Durata dell'escursione:** 7 ore circa

**Tassa di iscrizione:** 10 € per quota associativa e assicurativa

**Descrizione:**

Ritrovo dei partecipanti alle ore 09.00 presso Passo Croce (LU). Un anello escursionistico che porta a salire sul Monte Corchia, effettuando numerose deviazioni per andare ad osservare ingressi ed inghiottitoi che caratterizzano la montagna apuana più esplorata dal punto di vista speleologico. Sarà un andare condito dai racconti di esplorazioni, alimentate da ipotesi fantasiose e da riscontri scientifici che rendono giustizia al lavoro di coordinamento che negli anni è stato portato avanti da numerosi gruppi speleologici di zona e non.

## Ottobre

- **Domenica 2 ottobre**

### DA ISOLA SANTA AGLI ALPEGGI DI PUNTATO

**Lunghezza:** 8 Km

**Dislivello:** +550 m

**Grado di difficoltà:** medio, escursionistico (E)

**Durata dell'escursione:** 6 ore circa

**Tassa di iscrizione:** 10 € per quota associativa e assicurativa

**Descrizione:**

Ritrovo dei partecipanti alle ore 09.00 presso Isola Santa (LU). Un classico anello escursionistico a partire dal grazioso borgo di Isola Santa, che cela sotto la superficie dell'acqua una storia di un paese antico, il cui sacrificio al progresso diventerà spunto per noi per disquisire su un ulteriore uso dell'acqua sul territorio.

La diga di Isola Santa dagli anni '50 del secolo scorso fornisce una quota di energia elettrica alla Garfagnana ed alla Valle del Fiume Serchio. Per noi sarà oggi punto di partenza per raggiungere gli alpeggi del Puntato e, nella discesa, per andare a capire le origini dell'acqua del lago.

- **Sabato 22 ottobre**

### LA RISORGENZA DEL MUGLIONE

**Lunghezza:** 5 Km

**Dislivello:** +250 m

**Grado di difficoltà:** medio, escursionistico (E)

**Durata dell'escursione:** 4 ore circa

**Tassa di iscrizione:** 10 € per quota associativa e assicurativa

**Descrizione:**

Ritrovo dei partecipanti alle ore 09.00 presso Vologno (LU).

Un luogo fuori dai percorsi escursionistici più battuti: eppure qui parte dell'acqua proveniente dal sistema del Corchia torna improvvisamente in superficie, per percorsi ad oggi ancora misteriosi. Cercheremo di capirne di più insieme a chi ha partecipato a costruire ipotesi, coordinare colorazioni ed esplorare la montagna dal suo interno. Sul sentiero che da Levigliani conduce a Retignano opereremo alcune deviazioni che ci porteranno ad osservare la montagna del Corchia e immaginare il suo interno.

- **Domenica 23 ottobre**

### IL PARCO ARCHEOMINERARIO DI CALCAFERRO

**Lunghezza:** 4 Km

**Dislivello:** +150 m

**Grado di difficoltà:** semplice, escursionistico (E)

**Durata dell'escursione:** 2,5 ore circa

**Tassa di iscrizione:** 10 € per quota associativa e assicurativa

**Descrizione:**

Ritrovo dei partecipanti alle ore 09.30 presso Mulina di Stazzema (LU).

Escursione in un luogo magico, caratterizzato da una vegetazione che si sta riappropriando di un vecchio insediamento produttivo, che ci fornisce l'ennesimo spunto per un "racconto dell'acqua": l'opificio di Calcaferro aveva l'obbiettivo di produrre polvere pirica, e la risorsa acqua è stata fondamentale per lo scopo. Oggi il luogo è Parco Archeominerario, e l'escursione ci farà immergere in un affascinante quadro dominato dall'acqua e dai suoi multiformi aspetti tra luci, cascatelle, grotte e fonti.

# Cibiamoci di Parco: Escursioni con degustazione

Guide Ambientali A. Giannotti e V. Palestini

## Agosto

### ▪ Lunedì 22 agosto

#### ANELLO DI CAMPOCECINA

**Lunghezza:** 10 Km

**Dislivello:** +300 m

**Grado di difficoltà:** medio, escursionistico (E)

**Durata dell'escursione:** 7 ore circa

**Tassa di iscrizione:** 20 € comprensiva del vitto per i partecipanti

#### Descrizione:

Itinerario che si svolge nel Comune di Carrara (MS), sulle Alpi Apuane settentrionali. Dal parcheggio dell'Uccelliera raggiungeremo l'anello didattico del Monte Ballerino, in cui alcuni pannelli didattici illustrano, anche per le generazioni più giovani, non solo le caratteristiche dell'ambiente circostante, ma anche i mestieri che un tempo vi si praticavano.

Dalla magnifica terrazza naturale di Campocecina (1350 m s.l.m.) la vista potrà spaziare dal mare al Monte Sagro, la montagna sacra venerata dall'antico popolo dei Liguri Apuani.

Dopodiché saliremo sulla vetta panoramica del Monte Borla (1450 m s.l.m.), sulle cui pendici meridionali cresce il Fiordaliso del Monte Borla (*Centaurea montis-borlae*), endemismo puntiforme ed emblema della flora delle Alpi Apuane.

Sottostante si trova la Foce di Pianza, geosito paleontologico di fossili in banchi marmorei: uno dei pochissimi luoghi che, all'interno della finestra tettonica apuana, conserva evidenze paleontologiche ancora percepibili nei banchi marmorei, nonostante gli effetti del metamorfismo.

Attraversando faggete, antiche carbonaie, boschi di conifere e prati montani raggiungeremo Foce Pozzi e diverse doline carsiche, tra cui la più spettacolare l'Abisso degli Orridi, una grotta a sviluppo verticale che si sviluppa nel calcare cavernoso. Al Rifugio Alpino "Carrara", struttura certificata del Parco delle Alpi Apuane, gusteremo una merenda a base di prodotti locali e tradizionali.

### ▪ Lunedì 29 agosto

#### DAL PIGLIONICO AL RIFUGIO ROSSI

**Lunghezza:** 6 Km

**Dislivello:** +500 m

**Grado di difficoltà:** medio, escursionistico (E)

**Durata dell'escursione:** 7 ore circa

**Tassa di iscrizione:** 20 € comprensiva del vitto per i partecipanti

#### Descrizione:

Itinerario che si svolge nel Comune di Molazzana (LU), sulle Alpi Apuane centrali. Da località Piglionico (1130 m s.l.m.) attraverso i sentieri CAI 127 e 7 si raggiunge il Rifugio "Rossi" (1593m s.l.m.), situato sotto al "naso" dell'Omo Morto.

Lungo il percorso incontreremo l'area carsica della Vetricia, un altopiano dominato da estesi fenomeni di carsificazione, sia superficiali che profondi. I suggestivi campi carreggiati, con crepacci e voragini, costituiscono un geosito di interesse regionale.

Al rifugio Rossi pranzeremo con prodotti locali e tradizionali.

Dalla Focetta del Puntone (1607 m s.l.m.) volgeremo lo sguardo sulla suggestiva Borra di Canala e la sovrastante maestosità della Pania della Croce.

## Settembre

### ▪ Mercoledì 7 settembre

#### IL LAGO DI ISOLA SANTA E LE MARMITTE DEI GIGANTI

**Lunghezza:** 6,5 Km

**Dislivello:** +350 m

**Grado di difficoltà:** medio, escursionistico (E)

**Durata dell'escursione:** 7 ore circa

**Tassa di iscrizione:** 20 € comprensiva del vitto per i partecipanti

#### **Descrizione:**

Itinerario che si svolge nel Comune di Careggine (LU), sulle Alpi Apuane centrali, nella valle della Turrice Secca. Al mattino visiteremo Isola Santa (569 m s.l.m.), borgo fiabesco costituito da poche case in pietra e tetto in ardesia, una volta abbandonato e attualmente trasformato in albergo diffuso. Visiteremo l'omonimo lago e la Sorgente di Pollaccia.

Raggiungeremo il borgo Capanne di Careggine (782 m s.l.m.). Presso il Ristorante "Ceragetta" pranzeremo con prodotti tipici locali e tradizionali.

Nel pomeriggio visiteremo le famose Marmitte dei Giganti nel Fosso dell'Anguillaja ai piedi del Monte Sumbra (1765 m s.l.m.).

### ▪ Domenica 11 settembre

#### ANELLO DEL MONTE FREDDONE

**Lunghezza:** 9 Km

**Dislivello:** +550 m

**Grado di difficoltà:** medio, escursionistico (E)

**Durata dell'escursione:** 7 ore circa

**Tassa di iscrizione:** 20 € comprensiva del vitto per i partecipanti

#### **Descrizione:**

Itinerario che si svolge nel Comune di Stazzema (LU), sulle Alpi Apuane centrali. Si parte da Ponte Merletti (800 m s.l.m.) per raggiungere, attraverso la faggeta, l'antico alpeggio di Campanice (1000 m s.l.m.), paese completamente abbandonato con le case in rovina e la sola chiesa restaurata, dedicata a San Giovanni Battista. Raggiungeremo la Foce di Fociomboli (1293 m), costeggiando i torrioni dolomitici del Monte Corchia (1677 m s.l.m.). Scenderemo a visitare la torbiera e conca glaciale di Fociomboli, geosito di importanza regionale che esprime un'elevata geo-biodiversità, la più grande torbiera delle Alpi Apuane e tra le più importanti della Toscana, dopodiché raggiungeremo l'antico alpeggio del Puntato. Circondati dalle vette del Monte Freddone, Monte Sumbra, Pizzo delle Saette e Pania della Croce faremo una degustazione a base di prodotti tipici presso il Rifugio "La Quiete" (990m), dove tradizione e innovazione si sono intrecciate.

# Ottobre

## ▪ Domenica 2 ottobre

### IL MONTE RONDINAIO E I LIGURI APUANI

**Lunghezza:** 8 Km

**Dislivello:** +520 m

**Grado di difficoltà:** medio, escursionistico (E)

**Durata dell'escursione:** 7 ore circa

**Tassa di iscrizione:** 20 € comprensiva del vitto per i partecipanti

#### **Descrizione:**

Itinerario ad anello che si sviluppa all'estremità meridionale del Parco Naturale Regionale delle Alpi Apuane nel comune di Camaiore (LU). Ci incammineremo dal Passo Lucese (550 m s.l.m.) incontrando dapprima la chiesa romanica di S. Jacopo, per poi salire sulla vetta del Castellaccio (690 m s.l.m.), dove sono stati rinvenuti reperti archeologici attribuiti all'antico popolo dei Liguri Apuani, e sul panoramico M. Rondinaio (740 m s.l.m.), teatro di battaglie tra i Romani e gli ultimi Apuani ribelli.

Il percorso ci condurrà poi al paese di Gombitelli, isola linguistica, famoso un tempo per la lavorazione del ferro e oggi per i suoi salumi. Percorrendo la Via del Lucente, in località Al Molinaccio attraverseremo un antico ponte di pietra sul Rio Lucese e i resti di un vecchio mulino ad acqua.

Dal borgo di Torcigliano (370 m s.l.m.) torneremo al Passo Lucese (550 m s.l.m.), dove faremo una degustazione a base di prodotti locali e tradizionali presso il Ristorante "Lucese".

## ▪ Domenica 16 ottobre

### ARCHEOLOGIA INDUSTRIALE E MINERARIA A CALCAFERRO

**Lunghezza:** 9 Km

**Dislivello:** +550 m

**Grado di difficoltà:** medio, escursionistico (E)

**Durata dell'escursione:** 7 ore circa

**Tassa di iscrizione:** 20 € comprensiva del vitto per i partecipanti

#### **Descrizione:**

Itinerario che si svolge nel Comune di Stazzema (LU), sulle Alpi Apuane meridionali, con partenza e rientro a Pomezzana (600 m s.l.m.), borgo posto alle pendici del monte Matanna in prossimità del "Colle della Castellina" dal quale si possono osservare scorci suggestivi delle Alpi Apuane.

Attraversando castagneti secolari scenderemo a Le Mulina (300 m s.l.m.), uno dei borghi più antichi dell'Alta Versilia, dove conosceremo la storia di Don Fiore Menguzzo, insignito della medaglia d'oro al Merito Civile.

Dopodiché visiteremo il sito di archeologia industriale e mineraria di Calcaferro (420 m s.l.m.): resti di antichi opifici, come mulini, miccifici e polverifici, ricoperti oggi in parte da una vegetazione lussureggiante, ci permetteranno di fare un viaggio indietro nel tempo.

Vedremo gli ingressi delle miniere e raggiungeremo la Sorgente delle Molinette, da cui scaturisce l'acqua, forza motrice dell'insediamento e linfa vitale di tutti gli ingranaggi.

Al rientro in paese faremo una degustazione a base di prodotti locali e tradizionali presso il Ristorante "Sotto La Loggia".

# Il Sacro e il Profano 2022 Edizione XIV

Pubblica Assistenza Minazzana

Si intende organizzare una camminata con ampi spazi per l'osservazione del panorama e i dei luoghi interni, per cui proporremo dei cestini per la merenda, su prenotazione, con prodotti di aziende coltivatrici presenti sul territorio, con stoviglie ecologiche, se necessarie, mentre per l'acqua faremo uso delle fonti lungo il cammino, da tempo anche per i nostri eventi in sede, abbiamo abolito le bottiglie, di tutti i tipi di acqua minerale, offrendo ai nostri ospiti caraffe di acqua di fonte, gratuitamente.

## Agosto

### ▪ Domenica 7 agosto

#### SENTIERO DEGLI ÒMENI

**Grado di difficoltà:** facile, escursionistico (E)

**Durata dell'escursione:** 4 ore circa

**Tassa di iscrizione:** 5 € per l'iscrizione + 10 € per cestino per la merenda (su richiesta)

#### **Descrizione:**

Una camminata per mantenere, per alcuni e scoperta per altri, conoscenza del territorio. Quest'anno si è deciso di percorrere il "sentiero degli òmeni" fino alla "fornace". Ritorno a Minazzana scendendo ad Azzano, risalendo in Castagnaia, scendendo a La Cappella e dalla mulattiera per il molino ritornare sul Pianaccio. Per la gente del posto questo è un sentiero dal grande significato Storico. È stato utilizzato fino agli anni '70 dai cavaatori provenienti da tutti i paesi che lo percorrevano per recarsi alle cave del monte Altissimo. Così il lunedì partiva una colonna di persone che sarebbe rimasta in cava per l'intera settimana e, salvo ragioni urgenti, vi sarebbe rimasta fino al sabato mattina.

## Agosto

### ▪ Sabato 27 agosto

#### LA STAGIONE DEI PASCOLI SUGLI ALPEGGI DI PRUNO

**Lunghezza:** 12 Km

**Dislivello:** +500 m

**Grado di difficoltà:** medio, escursionistico (E)

**Durata dell'escursione:** 5 ore circa

**Tassa di iscrizione:** 20 € comprensiva del vitto per i partecipanti

#### **Descrizione:**

Ritrovo a Pruno presso la piazzetta del paese alle 9,30 per seguire le tracce di secoli di transumanza lungo la via degli alpeggi e festeggiare la fine della stagione dei pascoli, con degustazione dei prodotti agricoli dell'azienda Il Casale della pastora Silvia presso l'alpeggio di San Rossore. Proseguiremo seguendo un percorso diverso rispetto a quello di andata per compiere un anello della valle dominata da Pania, Forato e Procinto e caratterizzata da numerose sorgenti ed antichi insediamenti agricolo-pastorali.

## Settembre

### ▪ Venerdì 9 settembre

#### FILADELFO SIMI E STAZZEMA: STORIA DI UN PITTORE I

**Lunghezza:** 3 Km

**Dislivello:** +150 m

**Grado di difficoltà:** Facile, turistico (T)

**Durata dell'escursione:** 3 ore circa

**Tassa di iscrizione:** 0 €, vitto escluso

#### **Descrizione:**

I luoghi di Filadelfo Simi con gli allievi della sua scuola. Stazzema, paese pittoresco e rinomato luogo di villeggiatura dell'epoca, fu scelto da Filadelfo Simi (1843–1923) per la sua scuola di pittura. Girando nel paese potremo riconoscere chiaramente alcuni scorci inalterati, che si ritrovano nei suoi quadri. Dal paese raggiungeremo casa Giorgini e la Villanella, conosciuta come Casa del Pittore, dove il pittore tardo macchiaiolo trascorreva lunghi periodi di tranquillità e trovò ispirazione per molti suoi capolavori.

### ▪ Sabato 10 settembre

#### FILADELFO SIMI E STAZZEMA: STORIA DI UN PITTORE II

**Lunghezza:** 6 Km

**Dislivello:** +400 m

**Grado di difficoltà:** Facile, escursionistico (E)

**Durata dell'escursione:** 5 ore circa

**Tassa di iscrizione:** 20 € comprensiva del vitto per i partecipanti

**Descrizione:**

Partiamo il pomeriggio da Stazzema, paese pittoresco scelto da Filadelfo Simi (1843–1923) per la sua scuola di pittura. Visita allo studio, fatto costruire su suo progetto attorno al 1890 e alla casa Villanella, dove il pittore tardo macchiaiolo trascorreva lunghi periodi di tranquillità e trovò ispirazione per molti suoi capolavori. Degustazione presso Casa Giorgini, residenza storica della famiglia profondamente legata a quella del pittore. Rientro col buio, accompagnati dalla luna piena.

▪ **Giovedì 15 settembre**

**IL MONTE PROCINTO DA POMEZZANA**

**Lunghezza:** 8 Km

**Dislivello:** +600 m

**Grado di difficoltà:** Medio, escursionisti esperti (EE)

**Durata dell'escursione:** 5 ore circa

**Tassa di iscrizione:** 20 € comprensiva del vitto per i partecipanti

**Descrizione:**

Ritrovo e partenza dal pittoresco borgo di Pomezzana. Attraverso un comodo e fresco sentiero nel castagneto, raggiungeremo la località Alpe della Grotta e da qui raggiungeremo le pendici del monte Procinto, sensazionale monolite apuano, luogo di leggende, importanti esplorazioni botaniche e vie alpinistiche. Il monte presenta una naturale cengia, la cosiddetta Cintura, dove si cammina

comodamente e da cui parte la prima ferrata d'Italia. Al rientro potremo approfittare delle delizie offerte dal rifugio Forte dei Marmi per una meritata degustazione. Consigliati bastoncini (a disposizione su richiesta). Escursione sconsigliata a chi soffre di vertigini.

## Ottobre

▪ **Lunedì 3 ottobre**

**IL MONTE SUMBRA, ASPREZZA E INCANTO DELLE APUANE**

**Lunghezza:** 12 Km

**Dislivello:** +1000 m

**Grado di difficoltà:** Impegnativo, escursionisti esperti (EE)

**Durata dell'escursione:** 8 ore circa

**Tassa di iscrizione:** 10 € comprensiva della merenda per i partecipanti

**Descrizione:**

Ritrovo a Capanne di Careggine per una indimenticabile ascesa sul monte Sumbra, occasione per assaporare tutta l'asprezza e l'incanto per cui le Alpi Apuane fanno innamorare. Il percorso parte dal delizioso insediamento di Capanne di Careggine, attraversa un vetusto castagneto, incontra ruderi di alpeggi e assolati pascoli, fino alla meravigliosa faggeta di crinale che ci accompagna fino a raggiungere la parte più impervia dove rimangono solo rocce e prateria. Scorci memorabili fino al mare e passaggi tra le rocce, tra cui il solco noto come Contapecore renderanno vivace il percorso. Il rientro avviene lungo lo stesso

percorso. Al rientro, sosta per merenda coi prodotti tipici della Garfagnana presso La Ceragetta di Careggine. L'escursione è particolarmente lunga e presenta tratti di terreno impervio per cui si richiede buona attitudine a muoversi in ambiente apuano.

#### ▪ **Domenica 9 ottobre**

### **TRAVERSATA DEL MONTE CORCHIA**

**Lunghezza:** 10 Km

**Dislivello:** +950 m

**Grado di difficoltà:** Impegnativo, escursionisti esperti (EE)

**Durata dell'escursione:** 6 ore circa

**Tassa di iscrizione:** 10 € comprensiva della merenda per i partecipanti

#### **Descrizione:**

Partenza da Passo Croce. Raggiungiamo la vetta del Corchia percorrendo la strada marmifera più panoramica e spettacolare del massiccio, che raggiunge la Cava dei Tavolini. Scenderemo dal versante opposto verso Mosceta con davanti la Pania della Croce in tutta la sua maestosità, incontrando lungo il cammino lo spettro dell'ex bivacco Lusa Lanzoni. Faremo sosta per merenda presso il rifugio Del Freo a Mosceta, per ritornare a Fociomboli e poi a Passo Croce dal lato opposto. L'escursione è a tratti su terreno particolarmente impervio per cui si richiede abitudine a muoversi in ambiente e si consiglia l'uso di bastoncini (a disposizione su richiesta).

#### ▪ **Giovedì 13 ottobre**

### **IL MONTE SAGRO DA CAMPOCECINA**

**Lunghezza:** 10 Km

**Dislivello:** +600 m

**Grado di difficoltà:** Medio, escursionistico (E)

**Durata dell'escursione:** 5 ore circa

**Tassa di iscrizione:** 10 € comprensiva della merenda per i partecipanti

#### **Descrizione:**

Ritrovo a Campocecina. Da Foce di Pianza saliamo sulla vetta del maestoso Monte Sagro, la montagna sacra che domina sulla catena e sulla costa apuana. Al ritorno percorreremo le pendici del Monte Borla, famoso per una specie di centaurea unica al mondo, che vegeta e fiorisce solo in pochi metri quadrati su substrato di marmo. Raggiungeremo i celebri prateroni di Campocecina, la più vasta prateria in quota delle Apuane, con impressionante visuale sul bacino marmifero di Torano e Fantiscritti. Da qui in breve saremo al rifugio Città di Carrara per una speciale merenda.

#### ▪ **Venerdì 21 ottobre**

### **LO ZOOPARK E LE AZIENDE AGRICOLE DEL CORCHIA**

**Lunghezza:** 5 Km

**Dislivello:** +200 m

**Grado di difficoltà:** Facile, escursionistico (E)

**Durata dell'escursione:** 4 ore circa

**Tassa di iscrizione:** 20 € comprensiva del vitto per i partecipanti

**Descrizione:**

Partenza da Levigliani. Con un breve tratto di strada raggiungiamo lo Zoopark, dove uno splendido castagneto è stato trasformato in luogo da fiaba, grazie alle sculture di legno e alla fantasia di Cristian. Potremo riempire l'acqua alla magica fonte dello Zeppolino prima di iniziare la breve salita per raggiungere il Casale alle Piane, dove il giovane Marco ha messo radici dalla Lombardia per trasformare un terreno abbandonato in un vigneto naturale. In località Le Piane di Levigliani, un balcone affacciato sul mare, degusteremo la prima produzione di vino naturale e i formaggi e prodotti agricoli della giovane pastora Carolina dell'agriturismo Le Coppelle di Pian di Lago.

**▪ Domenica 23 ottobre****LA VIA VANDELLI DA RESCETO**

**Lunghezza:** 11 Km

**Dislivello:** +1100 m

**Grado di difficoltà:** Impegnativo, escursionistico (E)

**Durata dell'escursione:** 8 ore circa

**Tassa di iscrizione:** 20 € comprensiva del vitto per i partecipanti

**Descrizione:**

La Via Vandelli, impressionante via storica voluta nel Settecento dal Duca di Modena per collegarsi al mare raggiungendo Massa. Costruita con notevole ingegno e velocità rispetto ai mezzi dell'epoca, la via si rivelò da subito inutilizzabile a causa delle asperità del terreno e del clima. Partendo da Resceto raggiungeremo la Finestra Vandelli intagliata nella roccia, che conduce ai Campaniletti, luogo fiabesco dove sorge il rifugio più impervio delle Apuane, come un nido d'aquila. Qui potremo

finalmente gustare un meritato pranzo a base dei prodotti di stagione con una vista impagabile sulla riviera apuana.

**▪ Giovedì 27 ottobre****IL MONTE FORATO DA STAZZEMA**

**Lunghezza:** 10 Km

**Dislivello:** +650 m

**Grado di difficoltà:** Impegnativo, escursionisti esperti (EE)

**Durata dell'escursione:** 6 ore circa

**Tassa di iscrizione:** 10 € comprensiva della merenda per i partecipanti

**Descrizione:**

Ritrovo a Mulina di Stazzema presso bar ristorante Luciana. Raggiungiamo in auto l'inizio del sentiero sopra al paese di Stazzema, da cui prima per storica mulattiera splendidamente conservata, poi per sentiero attraverso boschi e paesaggi sempre diversi, raggiungeremo gli insediamenti rurali di Aglieta e la Fonte di Moscoso, che alimenta in massima parte il Versilia. Proseguiamo con leggera salita fino alla Foce di Petroschiana, cruciale transito verso la Garfagnana e da qui ci aspetta la pettata finale fino al Forato, antica Pania Forata, uno dei più grandi archi naturali d'Europa. Lo spettacolo che si gode affacciandosi dal foro e dalla cima, tolgono letteralmente il fiato e ripagano per la ripida salita finale. Il rientro per Stazzema avviene lungo lo stesso percorso con meritata sosta per una gustosa merenda a Casa Giorgini.

# Tra-Monti, Stelle e Sapori Apuani

Associazione Temporanea di Guide Ambientali  
Escursionistiche e Guide Parco Apuane

## Agosto

### ▪ Martedì 9 agosto

#### **ACQUA, IL TESORO NASCOSTO DELLE APUANE**

**Lunghezza:** 3 Km

**Dislivello:** +300 m

**Grado di difficoltà:** semplice, escursionistico (E)

**Durata dell'escursione:** 3 ore circa

**Tassa di iscrizione:** 15 € comprensiva del vitto per i partecipanti

#### **Descrizione:**

Escursione adatta anche a bambini con visita al Borgo di Isola Santa e lungo il lago fino alla risorgiva della Pollaccia dove le acque della Turrite Secca ritrovano la luce dopo un lungo e tortuoso percorso sotterraneo. Nel pomeriggio lungo il sentiero che sale in un bosco ombroso raggiungeremo Capanne di Careggine e il Ristorante La Ceragetta dove è prevista la merenda.

### ▪ Giovedì 11 agosto

#### **LA PENNA DI SUMBRA**

**Lunghezza:** 12 Km

**Dislivello:** +680 m

**Grado di difficoltà:** Impegnativo, escursionisti esperti (EE)

**Durata dell'escursione:** 6 ore circa

**Tassa di iscrizione:** 15 € comprensiva del vitto per i partecipanti

#### **Descrizione:**

Escursione ad una delle più belle montagne apuane che si eleva imponente e solitaria sulla valle della Turrite Secca. Da Vianova percorreremo maestose faggete e poi, lungo pendii erbosi con vista straordinaria sull'imponente parete sud, sulle Apuane Settentrionali e sul Gruppo delle Panie, raggiungeremo la vetta a 1765 m. Al rientro, merenda all'albergo La Genzianella.

### ▪ Martedì 16 agosto

#### **TRA I BOSCHI DEL MONTE SUMBRA**

**Lunghezza:** 8 Km

**Dislivello:** +300 m

**Grado di difficoltà:** Medio, escursionistico (E)

**Durata dell'escursione:** 3 ore circa

**Tassa di iscrizione:** 15 € comprensiva della merenda per i partecipanti

#### **Descrizione:**

L'itinerario percorre un anello che da Vianova, ai piedi del Monte Sumbra, ci porta alla Maestà del Tribbio e da qui inizia a salire

sul sentiero che accompagna, attraversandolo diverse volte, lo sterrato per il Colle delle Capanne. Lasciamo presto questo sentiero per addentrarci nelle faggete della conca di Valbona fino a raggiungere il gruppo di case omonimo e da qui risaliremo alla Maestà del Tribbio. Merenda all'Albergo La Genzianella.

#### ▪ Giovedì 18 agosto

### PASSO SELLA DA ARNETOLA

**Lunghezza:** 9 Km

**Dislivello:** +600 m

**Grado di difficoltà:** Medio, escursionistico (E)

**Durata dell'escursione:** 5 ore circa

**Tassa di iscrizione:** 15 € comprensiva della merenda per i partecipanti

#### **Descrizione:**

Da Arnetola al Passo Sella. Raggiungeremo i prati di questo importante Passo percorrendo una splendida faggeta lungo il sentiero "della Todt", realizzato dai militari tedeschi durante la II guerra mondiale per consentire l'avvicinamento dei muli meccanici alle postazioni di avvistamento situate ad alta quota. Merenda al sacco fornita dal Ristorante La Capannina Coletti.

## Ottobre

#### ▪ Domenica 23 ottobre

### LA FILIERA DELLA CASTAGNA

**Lunghezza:** 3 Km

**Dislivello:** +250 m

**Grado di difficoltà:** Medio, escursionistico (E)

**Durata dell'escursione:** 4 ore circa

**Tassa di iscrizione:** 15 € comprensiva del vitto per i partecipanti

#### **Descrizione:**

Itinerario per adulti e ragazzi. Dal Ristorante La Ceragetta a Capanne di Careggine il sentiero arriva all'abitato e alla chiesa di San Giacomo, poi entra nel castagneto seguendo un percorso in salita, ed arriva per balze erbose al caratteristico Intaglio delle Coste di Giovo. Al ritorno, visita a castagneto e Metato e apericena a La Ceragetta.