



Per informazioni e programmi dettagliati  
[www.luccaturismo.it](http://www.luccaturismo.it)  
[www.pontineltempo.it](http://www.pontineltempo.it)

Prenotazione escursioni:  
IAT Garfagnana  
Centro Visite Parchi Alpi Apuane e Appennino Tosco Emiliano  
Piazza delle Erbe 1  
55032 Castelnuovo di Garfagnana (LU)  
n. verde 800533999  
telefono 0583 65169 - 0583 644242  
[info@pontineltempo.it](mailto:info@pontineltempo.it)



[www.pontineltempo.it](http://www.pontineltempo.it)  
n. verde 800 533999



Associazione Rifugi  
Alpi Apuane  
e Appennini

Stefano Romani/Fran Montecatini • Foto: Archivio G. Sesti

### Condizioni

Le escursioni si effettuano ad un costo promozionale e per un numero minimo di 5 partecipanti. (3 per il programma alpinistico).

Il costo per la ristorazione, se prevista nel programma, sarà versato direttamente ai rifugi o alle strutture che aderiscono all'iniziativa all'atto della consumazione del pranzo.

La prenotazione delle escursioni deve essere fatta entro le ore 18.00 del secondo giorno antecedente la gita. La quota di partecipazione sarà versata direttamente alla guida il giorno dell'escursione, prima della partenza. La guida si riserva di ammettere alla gita solo coloro che risulteranno idonei ed adeguatamente attrezzati.

È nel diritto dell'escursionista conoscere ed avere tutte le informazioni possibili riguardanti gli aspetti tecnici della gita, la guida si impegna a garantire la necessaria assistenza tecnica ed a fornire informazioni circa le caratteristiche del percorso e dell'ambiente attraversato. Con il versamento della quota l'escursionista accetta le condizioni poste e stabilite; eventuali rinunce non danno diritto al rimborso della somma versata.

A tutela degli escursionisti, la guida si riserva la facoltà, a suo insindacabile giudizio, di modificare il programma dell'escursione, apportando variazioni all'itinerario previsto e/o la meta finale. In caso di danni a cose o persone, la guida è responsabile per tutti quei casi in cui il danno sia imputabile a dolo o colpa della guida stessa. Gli escursionisti, dopo aver preso visione delle presenti condizioni, partecipano all'escursione consapevoli dei rischi relativi al tipo di escursione e dell'ambiente naturale attraversato.

È fatto obbligo all'escursionista di analizzare il proprio stato di salute, e quindi valutare la propria idoneità alla partecipazione.

Al passo con la natura è un programma di **escursioni** di una giornata con guida ambientale o con guida alpina durante il periodo estivo in Apuane e in Appennino, ma è anche una opportunità accessibile a tutti per scoprire e conoscere i segreti della natura, in tutta sicurezza e **senza difficoltà**. Ogni settimana, giorno per giorno, un rifugio e un appuntamento da scegliere: cultura, sport, ambiente. Ogni giorno tutta un'altra gita e un'occasione di svago a piedi, a cavallo o arrampicando, da gustare passo dopo passo, senza fretta, fermandosi quando occorre nei rifugi ad assaporare i prodotti più genuini di terre uniche.

DOVE L'ANDAR LENTO È MUOVERSI...

## AL PASSO CON LA NATURA DUEMILAUNDICI

SE LA NATURA TI PRENDE LA MANO...

DAL 15 GIUGNO AL 15 SETTEMBRE:

ALPI APUANE O APPENNINO,

OGNI GIORNO TUTTA UN'ALTRA GITA

## Lunedì

**Le riserve dell'Orecchiella.** Itinerari naturalistici a tema nel territorio. Ispirandosi ai sentieri di Airo-ne andremo alla scoperta della natura selvaggia, habitat naturale del lupo, dell'aquila, dei cervi, dei caprioli e dei mufloni.

**Dove:** Parco Nazionale dell'Appennino Tosco Emilianiano - Riserve dell'Orecchiella.

**Località di ritrovo:** Rifugio Isera (Villa Collemantina)

**Ora:** 9.30

**Difficoltà:** E (escursionistica)

**Costo:** 15.00 euro a persona (non comprende il pranzo convenzionato al rifugio Isera e il biglietto di ingresso al Museo del Centro Visite)

**Prenotazione entro le 18.00 del Sabato**

**Giro Giro Tondo alla Foce di Mosceta.** Una camminata su sentieri, visitando trincee in un piccolo viaggio nella memoria di un passato recente. Attraverso boschi, pascoli e alpeggi vissuti per secoli prima dell'abbandono. Una giornata vissuta tra vette e distese di lamponi e mirtili. Anche l'avvistamento di mufloni è possibile, portate con voi un binocolo! E al ritorno, vi attende il meraviglioso mondo sotterraneo dell'Antro del Corchia.

**Dove:** Parco Regionale delle Alpi Apuane

**Località di ritrovo:** Levigliani (LU)

**Ora:** 9.30

**Difficoltà:** E (escursionistica)

**Costo:** 15.00 euro a persona (non comprende il pranzo convenzionato al rifugio CAI Del Freo e l'eventuale ingresso all'Antro del Corchia)

**Prenotazione entro le 18.00 del Sabato**

## Martedì

**Al lupo, al lupo!** Alla scoperta del selvaggio mondo dell'Appennino sopra Barga, regno incontrastato del predatore più famoso. Antica lotta del lupo e dei pastori a difesa delle greggi. Sui sentieri ombrosi della faggeta fino alle distese prative delle vette per leggere le tracce del suo passaggio.

**Dove:** Valle del Serchio - Barga - frazione di Renaio

**Località di ritrovo:** Rifugio "Santi" località Vetriola

**Ora:** 9.30

**Difficoltà:** E (escursionistica)

**Costo:** 15.00 euro a persona (non comprende il pranzo convenzionato al rifugio Santi)

**Prenotazione entro le 18.00 della Domenica**

**A cavallo sulle Apuane.** Alla scoperta della natura insieme ad uno splendido animale, percorrendo antiche mulattiere e viaggiando sui crinali che si affacciano al mare. Percorsi facili per principianti. La guida-istruttore avrà modo di insegnare ai partecipanti i primi elementi dell'equitazione di montagna, per gustare nella massima sicurezza, il piacere di un vero viaggio a cavallo.

**Dove:** Parco Regionale delle Alpi Apuane

**Località di ritrovo:** Loc. Brugiana (MS)

**Ora:** 9.30

**Costo:** 18.00 euro a partecipante (non comprende il pranzo al rifugio Monte Brugiana)

**Organizzazione:** guida- istruttore Paolo Monteleone cell. 338 9951215

**Prenotazione entro le 18.00 di Domenica**

**NB** questo programma è disponibile tutti i giorni previo accordo diretto con la guida- istruttore Paolo Monteleone cell. 338 9951215

## Mercoledì

**Sul Confine.** Escursione che lungo boschi e praterie d'alta quota, parte dal versante Toscano dell'Appennino e giunge alla parte emiliana della catena, toccando l'anfiteatro glaciale dominato dalla cime del Corno alle Scale e dai monti Cornaccio, Cupolino e Spigolino. Meta finale il Passo dei tre Termini, vicino al Lago Scaffaiolo, confine di tre provincie, Bologna, Modena, Pistoia e antico valico di passaggio fra le due regioni.

**Dove:** Appennino - Parco regionale del Frignano

**Località di ritrovo:** Croce Arcana (Cutigliano - PT)

**Ora:** 9.30

**Difficoltà:** E (escursionistica)

**Costo:** 15.00 euro (non comprende il pranzo convenzionato al rifugio CAI Duca degli Abruzzi)

**Prenotazione entro le 18.00 del Lunedì**

**Criba Guida.** Muoversi in natura, con i piedi, con le mani e con la testa, ovvero l'arrampicata sportiva con un professionista della roccia. Ogni mercoledì avvicinamento al freeclimb in un sito diverso con la guida alpina Cristian Balducci.

**Dove:** Parco Regionale delle Alpi Apuane

**Difficoltà:** per principianti ed evoluti

**Costo:** 50,00 euro (non comprende il pranzo convenzionato nei rifugi scelti)

**Prenotazione entro le 18.00 del Lunedì**

## Giovedì

**Le Apuane Bizzarre: il monte Procinto e le Apuane Meridionali.** Dolci prati da un versante, ardite sculture di pietra dall'altro. Escursione alla scoperta delle sculture di Rocchia, teatro di notevoli imprese alpinistiche.

**Dove:** Parco Regionale delle Alpi Apuane

**Località di ritrovo:** Stazzema - Parcheggio

**Ora:** 9.30

**Difficoltà:** E (escursionistica)

**Costo:** 15.00 euro a partecipante (non comprende il pranzo convenzionato al rifugio CAI Forte dei Marmi)

**Prenotazione entro le 18.00 del Martedì**

**Un fiume di Storia.** Lungo il corso del fiume Serchio, tra il tradizionale paesaggio agrario, della Garfagnana, un reticolo di mulattiere dimenticate ci conduce alla Fortezza delle Verrucole, sintesi di Medioevo e Rinascimento, sospesa fra Apuane ed Appennino.

**Dove:** Garfagnana

**Località di ritrovo:** Agriturismo Braccicorti - (Pontecosi) Pieve Fosciana (LU)

**Ora:** 9.30

**Difficoltà:** E (escursionistica)

**Costo:** euro 15.00 (non comprende il pranzo convenzionato al Centro Avventura Braccicorti)

**Prenotazione entro le 18.00 del Martedì**

## Venerdì

**La regina dei Sassi.** La Pania della Croce, sopra le spiagge della Versilia, a divisione della Valle del Serchio, si ergono le Apuane, montagne di marmo, ma fatte anche di boschi e prati e sopra i prati, creste e guglie.

**Dove:** Parco Regionale delle Alpi Apuane

**Località di ritrovo:** Piglionico ( Molazzana)

**Ora:** 9.30

**Difficoltà:** E (escursionistica)

E.E. (escursionisti esperti per la vetta)

**Costo:** 15.00 euro (non comprende il pranzo convenzionato al rifugio CAI E. Rossi)

**Prenotazione entro le 18.00 del Mercoledì**

**L'anello della Madonna del Cavatore.** Apuane, cuore di marmo: il paese di Arni e il suo territorio ci raccontano la storia di queste montagne, dagli insediamenti agricoli e pastorali all'industria del settore lapideo.

**Dove:** Parco Regionale delle Alpi Apuane

**Località di ritrovo:** Arni

**Ora:** 9.30

**Difficoltà:** E (escursionistica)

**Costo:** 15.00 euro (non comprende il pranzo convenzionato al rifugio CAI Puliti)

**Prenotazione entro le 18.00 del Mercoledì**

## Sabato

**Orrido di Botri, il canyon dell'Appennino.** Un trekking divertente per scoprire la magia dell'Orrido e la sua curiosa storia geologica andando incontro alle acque che lo hanno originato. Il percorso segue l'alveo del Rio Pelago e in alcuni punti è necessario entrare in acqua per proseguire. Abbigliamento consigliato: pantaloni corti o un costume e un ricambio completo, scarpe incluse. (il caschetto obbligatorio viene fornito alla biglietteria della Riserva Naturale)

**Dove:** Appennino - Ris. Nat. Orrido di Botri - Bagni di Lucca

**Località di ritrovo:** centro visite di Ponte a Gaio

**Ora:** 10.00

**Difficoltà:** E (escursionistica)

**Costo:** 15.00 euro a persona (non comprende il pranzo convenzionato al rifugio Casentini)

**Prenotazione entro le 18.00 del Giovedì**

**San Pellegrino in alpe.** Camminando sul crinale appenninico,ci imatteremo nel leggendario Giro del Diavolo, fra ampie distese erbose ricche di flora protetta e di grande interesse paesaggistico e naturalistico. Il panorama è eccezionale (il mare, le isole, le Alpi, l'Appennino) In paese, il tesoro della sua storia e delle tradizioni conservate nel museo etnologico, e nell'antico hospitale. Percorsi ideali per Nordic Walkers. E su richiesta corsi specifici di NW per imparare la camminata corretta, sana, e meno faticosa.

**Dove:** Garfagnana - Appennino

**Località di ritrovo:** SS.FF di Castelnuovo di Garfagnana

**Ora:** 9.30

**Difficoltà:** E (escursionistica)

**Costo:** 15.00 euro a persona (non comprende il pranzo convenzionato al rifugio Pradaccio)

**Prenotazione entro le 18.00 del Giovedì**

## Domenica

**Il giro degli alpeggi.** Un percorso attraverso una storia d'altri tempi. Tra boschi di faggio, carpino e castagno, si incontrano remoti hospitali, animali al pascolo, antiche mulattiere, la suggestiva torbiera di Fociomboli circondati dalle più affascinanti vette delle Apuane. Come poter vivere in completa armonia e tranquillità con la natura senza rinunciare alle comodità, usando l'energia del sole, del fuoco e dell'acqua? Venite a scoprirlo. . .

**Dove:** Parco Regionale delle Alpi Apuane

**Località di ritrovo:** Centro di Accoglienza turistica di Tre Fiumi

**Ora:** 9.30

**Difficoltà:** E (escursionistica)

**Costo:** 15.00 euro non comprende il pranzo convenzionato al rifugio Il Robbio.

**Prenotazione entro le 20.00 del Venerdì**

**Orto di Donna e la leggenda del Pisanino.** Splendida e unica vallata di origine glaciale, contornata dalle più alte cime della catena delle Alpi Apuane è caratterizzata da una flora selvaggia e unica, infatti qui si trova l'ultimo sito dell'Abete Bianco, oltre alle numerose specie di orchidee e gigli. L'ospitalità tipica della gente di montagna che si trova nei due rifugi vi darà la possibilità di gustare i prodotti tipici della Garfagnana.

**Dove:** Parco Regionale delle Alpi Apuane

**Località di ritrovo:** Rifugio Val Serenaia (Minucciano)

**Ora:** 9.30

**Difficoltà:** EE

**Costo:** euro 15.00 a persona (non comprende il pranzo convenzionato al rifugio Orto di Donna)

**Prenotazione entro le 18.00 del Venerdì**

**Equipaggiamento consigliato:**

abbigliamento comodo e sportivo; scarponcini da trekking con suola rigida; zainetto giornaliero con pranzo al sacco per chi non vuole mangiare in rifugio, sufficiente scorta d'acqua, giacca antiacqua, cappello, occhiali da sole e crema solare protettiva. Utili i bastoncini da montagna, binocolo ed un ricambio asciutto.

**Al passo con la natura** è un programma promosso dall'Associazione Rifugi Alpi Apuane e Appennini in collaborazione con le Guide Ambientali, le Guide del Parco Alpi Apuane, le Guide Alpine e "PIETRAPANA di Sesti Guido Armando".