

TREKKING E TOUR NATURALISTICI IN ITALIA E NEL MONDO

TREKKILANDSA



31 MAG - 04 GIU 2023

ALTA VIA DELLE PANIE

5GG ZAINO IN SPALLA NELLE APUANE MERIDIONALI

5 GIORNI / 4 NOTTI

IL VIAGGIO IN BREVE

QUOTA A PERSONA	435€
N. DI PARTECIPANTI	da 6 a 13 pax
TIPOLOGIA DI VIAGGIO	Itinerante
DURATA	4 giorni / 3 notti
TRASPORTO BAGAGLIO	no
TIPO DI ZAINO	Zaino in spalla grande
DIFFICOLTA'	IMPEGNATIVO
GIORNI DI CAMMINO	5
ORE DI CAMMINO AL GIORNO	5-8
ADATTO COME PRIMA ESPERIENZA	no

SISTEMAZIONI	Rifugi di montagna, camerate, bagni in comune
PASTI E SAPORI TIPICI	Colazioni in struttura o al Bar. Pranzi al sacco e cene in struttura. I Sapori tipici sono: la cucina lucchese, i tordelli, il cinghiale.
PUNTI FORTI	Il verde dei boschi e dei Prati. La geomorfologia incredibile delle vette. La vista mare continua!
DOVE SI CAMMINA	Sentieri di montagna, che possono essere ripidi sia in salita che in discesa, a tratti scoscesi.



LA GUIDA: GIULIO CUCCIOLI

Email: giulio@trekkilandia.it

Cell: 339 56 75 637

TREKKILANDIA

LA PANIA DELLA CROCE



IL MONTE FORATO

IL VIAGGIO

Questo è un **viaggio trekking** perramanti della **montagna**, per chi non è felice se non ha 800m di dislivello nelle gambe e **per chi il peso sulle spalle dello zaino è una sensazione rassicurante** e non uno sconforto. Le giornate saranno piene. A volte il cammino sarà nelle prime ore della giornata, mentre altre nella seconda. Quando arriviamo in struttura presto possiamo rilassarci, leggere, o affrontare piccole escursioni locali, come per andare a vedere il tramonto.

Le Apuane sono un luogo unico, e questi quattro giorni di full immersion ci daranno la possibilità di scoprirle e viverle a pieno.

Il trekking sulle Alpi Apuane del sud nasce dalla mia conoscenza ed amore per questo luogo, ed unisce in modo logico tutte le sue meraviglie in un grande anello ed è un viaggio in un ambiente unico che difficilmente dimenticherete.

Partiremo dove le Apuane iniziano, partendo dal mare con un breve transfer che ci porterà alle pendici del **Monte Prana**. Velocemente conquisteremo la sua vetta e le sue strabilianti colline d'alta quota, uniche delle sue pendici. **Dal Prana** potremo già godere con la vista di tutti i luoghi che toccheremo.

Poi ci addentreremo sul gruppo del **monte Nona** che ci farà scoprire una delle meraviglie geomorfologiche della zona: Il monte forato, che arriva senza preavviso e ci lascerà senza fiato. Il cammino continua, poi, per le immense praterie d'alta quota della **Costa Pulita** per poi scendere ripidamente **Verso la Foce di Mosceta., da dove il giorno successivo conquisteremo la vetta della Pania della Croce!**

Questo viaggio non ci porta solo su vette ma anche nelle viscere della terra. Dal rifugio **Del freo**, nostra seconda tappa, scendiamo ed entriamo nel ventre della montagna per una visita al complesso carsico più grande e spettacolare d'europa: **L'antro del Corchia**. Riguardagnata la luce, proseguiamo per il nostro trekking verso un'altra spettacolare location il paesino di pruno e la cascata dell'acquapendente.

Il cammino prosegue per boschi dal verde accecante, fino ad arrivare all'impressionante, incredibile ed imponente Monte Procinto, che circumnavigheremo totalmente, con continui panorami e scorci bellissimi per arrivare fino all'incredibilmente grazioso Rifugio Forte dei Marmi.

L'ultimo giorno inizia la nostra discesa verso valle che ci condurrà ad un'ultima, inaspettata, incredibile meraviglia, del quale non vi dico nulla qui, ed infine **all'abitato di Casoli**, dove godremo dell'ultimo pranzo in un luogo stupendo e dove vi offrirò un caffè, nella terrazza più bella della **Toscana del nord**.

Ci vediamo in Apuane.

LA REGIONE

Le Alpi Apuane sono la catena montuosa che chiude la **Toscana del Nord Ovest**. Delimitate a Nord dal **fiume Magra** e a **Sud dal Serchio**, sono una terra aspra e complessa, casa dei Liguri Apuani, una popolazione tanto fiera e dura da sconfiggere che vennero paragonati ai Galli.

Le Alpi Apuane non raggiungono quote importanti, **la loro montagna più alta è appena sotto i 2000 metri, ma le loro vette sono acuminate e le pareti tanto ripide quanto le loro sorelle maggiori, le Alpi del nord.**

Tutto il complesso si trova all'interno del **Parco Regionale delle Alpi Apuane**, che tutela l'incredibile biodiversità, unicità e bellezza del luogo. Sono una meraviglia fatta di bianco splendente del calcare, e di **verde intenso del Paleo**, che ricopre i suoi versanti. La loro natura calcarea le ha rese morbide e modellabili dagli elementi, creando spettacoli geomorfologici unici di questo luogo.

La loro posizione, praticamente a ridosso del golfo dei poeti e del mar Ligure, crea un contrasto stupefacente che ci porterà ad ammirare panorami incredibili fatti di alta montagna che si perde e staglia sui nostri mari.

Il nostro viaggio si svolgerà interamente nelle **Apuane Meridionali**, che, a mio parere, sono le più belle ed strabilianti. Più precisamente sul gruppo **delle Panie**, un imponente massiccio fatto da multiple vette e che domina lo skyline di questa zona. Montagne forate, enormi speroni di roccia, cascate e profonde grotte. Tutto questo vedremo nel nostro viaggio **trekking nelle Alpi Apuane del Sud**, ovviamente quasi sempre vista mare!

MANGIARE E DORMIRE

Il **trekking sulle Apuane** prevede tre pernotti a mezza pensione in tipici rifugi apuani. **Le stanze sono da 4, 6 o camerate da 11 con bagni condivisi in comune.** E' necessario quindi un minimo di spirito d'adattamento per godersi a pieno questo tipo di esperienza che però avvicina in modo incredibile le persone.

I due rifugi sono abbastanza diversi, il primo Il rifugio forte dei marmi, dove passiamo la prima ed ultima notte, è più vicino alla civiltà e molto confortevole. Ha ricezione telefonica e doccia con acqua calda. Il secondo, il rifugio del Freo è un rifugio remoto ed alpino. Ha energia elettrica solo fino alle 22, non ha ricezione telefonica e l'acqua calda non è una garanzia, ma dormiamo ai piedi della montagna più bella di tutte le Apuane.

I rifugi sono tutti rinomati per le loro capacità culinarie ed i pasti sono ottimi e abbondanti con piatti e sapori della cucina **Lucchese, Garfagnina e della Versilia.**

Avremo colazione e cena in rifugio, mentre i pranzi saranno al sacco e consumati durante il trekking.

Sarà necessario portarsi il proprio saccopelo da usare nei rifugi.

IL CAMMINO

Questo **viaggio trekking sulle Apuane** sarà un **viaggio zaino in spalla** e quindi più fisicamente impegnativo di un viaggio a zaino giornaliero. **Anche se i chilometri sono sempre contenuti e non vanno mai sopra i 15km giornalieri, il dislivello è sempre sostenuto e oscilla dagli 800 ai 1500 metri positivi al giorno.** Camminiamo in orari non sempre convenzionali, per godere di ore del giorno differenti e della spettacolarità del tramonto e del mattino presto.

Le ore di cammino sono sempre tra le 5 e le 8

I **sentieri delle apuane** ed il fondo di calpestio, complice la natura carsica del luogo, **sono sempre abbastanza sconnessi e raramente un passo è uguale a quello precedente.** Ciò comporta una costante attenzione nei nostri passi che, insieme al fattore zaino, renderà il nostro cammino mai banale.

L'ambiente è tipicamente montano con tratti che possono essere anche esposti e le salite, come le discese sono spesso ripide. **Detto questo, il viaggio è fattibile da chiunque abbia una esperienza passata di escursioni giornaliere in montagna ed è affrontabile con facilità con un poco di allenamento progressivo ai dislivelli indicati.**



PROGRAMMA DETTAGLIATO

1° GIORNO - RITROVO - MONTE PRANA - RIF ALTO MATANNA

12km - Dislivello: 850m - Ore di cammino: 6

Difficoltà: Media

Ci troviamo nel primo pomeriggio a Viareggio dove ci verrà a prendere un transfer privato che ci condurrà all'inizio del nostro Trekking sulle Apuane, alle pendici del Monte Prana al Passo del Lucese.

Ci aspetta una salita subito ripida, aimè di asfalto, che però abbandoniamo presto per una strada bianca e degli incredibili boschi di castagno.

Passati i primi metri di dislivello entriamo in una incredibile abetina, un ambiente stupendo e dal sapore di alta montagna, dove il sentiero, ora pianeggiante serpenteggia sul fianco della montagna. Abbandoniamo gli abeti per rientrare in boschi di faggi e carpini, con una salita omogenea che dà piacere alle gambe e che improvvisamente, ci farà emergere sulle colline d'alta quota del Prana.

E' un ambiente unico e veramente, né parole, né immagini possono rendergli giustizia.

Saliamo con calma verso la vetta del Monte Prana, che conquisteremo e dove faremo una pausa. A questo punto saranno le 17/18 ed il mondo comincerà a cambiare velocemente attorno a noi. Cominciamo la nostra discesa verso il massiccio del Matanna e verso il nostro rifugio che raggiungiamo in due orette di comodo cammino.

Prendiamo possesso delle camere, ci rilassiamo e ceniamo con la nostra prima cena Apuana dai sapori nettamente Garfagnini!

2° GIORNO - RIF ALTO MATANNA - MONTE FORATO - RIF DEL FREO

11km - Dislivello: 950m - Ore di cammino: 6.5

Difficoltà: Impegnativa

Facciamo colazione e ci prepariamo per il cammino di oggi. Partiamo con calma attorno alle 9:30 per godere del fresco della mattina. La prima meraviglia è dietro l'angolo e la raggiungiamo con poco più due ore di cammino. Dopo due brevi saliscendi, giriamo l'angolo e letteralmente il Monte Forato ci esplose davanti. Anche qui, le foto sono inutili, e la magia ed unicità di un incredibile arco di roccia ampio più di 30 metri può essere solo vissuta. Ci fermiamo e viviamo questo luogo a fondo, salendo sulla sua vetta. I più valorosi potranno camminare anche sopra il suo arco.

Dopo esserci riempiti di questo luogo, ci rimettiamo in cammino sui sentieri di cresta, che intrecciati di calcare che emerge ci condurranno fino alla Foce di Valli, luogo di quiete ed immensa bellezza. questo sentiero, insieme alla discesa che ci aspetta, sono **gli unici km impegnativi a livello tecnico del viaggio. Il sentiero è roccioso e sconnesso** con continui ma brevi salì e scendi e brevissimi tratti un po' più esposti. **Lo affrontiamo con calma e con molta attenzione sui nostri passi.**

Godiamo dell'ambiente e ci riposiamo in abbondanza e solo dopo esserci rifocillati partiamo con la lunga ed impegnativa discesa verso la foce di Mosceta ed il rifugio del Freo. **Questa discesa è tipicamente Apuana..**rocciosa sconnessa e ripida. Una vera spacca ginocchia, ma che con calma e passo sicuro verrà discesa senza problemi. Raggiungiamo il rifugio del Freo nel primo pomeriggio. Ci rilassiamo e riposiamo.

3 ° GIORNO - RIF DEL FREO - PAINA DELLA CROCE - RIF DEL FREO

12km - Dislivello: 850m - Ore di cammino: 6

Difficoltà: Media/Impegnativo

Oggi alleggeriamo li zaini di tutto quello che non è necessario per sopravvivere una giornata fuori e ci incamminiamo alla conquista della regina delle Apuane:**La Pania della Croce.**

Quella di oggi sarà quindi un'escursione giornaliera ad anello con partenza e rientro dal rifugio Del Freo dal quale partiremo con calma e con calma saliamo i 700m di dislivello che ci separano dalla vetta.

Il sentiero sale costante e con numerosi tornanti in un ambiente che da subito è Alpino e che diventa presto quello tipico di alta montagna. Dopo 2h circa saremo al callare della Pania e la sua facile ma aerea cresta ci porterà fino alla suo stupenda croce vista mare.

Riscendiamo passando dalla via normale del **vallone dell'inferno** fino, se vogliamo, al rifugio Rossi per una merenda o un riposo. Riprendiamo il cammino per un canalone veramente montano La Borra Canala che ci porta, dopo aver sceso rapidamente circa 300m di dislivello, fino ad un sentiero che ci fa circumnavigare il pizzo delle saette e ci fa rientrare al rifugio Del Freo.

4 ° GIORNO - RIF ALTO MATANNA - ANTRO DEL CORCHIA* - ACQUAPENDENTE - PROCINTO -RIF FORTE DEI MARMI

20km - Dislivello: 850m - Ore di cammino: 8

Difficoltà: Impegnativo

La giornata di oggi, insieme a quella di ieri, saranno le più intense. Oggi continueremo a scoprire le numerose meraviglie delle Alpi Apuane visitando due elementi che sono in stretta correlazione tra di loro e che sono il cuore di tutto il sistema Apuanico.

Iniziamo la nostra giornata abbastanza presto e cominciamo a perdere quota per arrivare al vicino ingresso dell'antro del Corchia. L'antro del Corchia è il sistema di grotte carsiche più grande d'europa e nonostante sia costantemente esplorato da quasi cento anni, non tutti i suoi meandri sono stati visitati dell'uomo.

Noi visiteremo la grotta turistica, che ci permetterà in una visita di un 1.5 h circa, di ammirare tutte le strabilianti meraviglie di questo ambiente.

Riguardata la luce continuiamo a scendere verso il paesino di Pruno che attraversiamo per arrivare alla seconda meraviglia della giornata: la cascata dell'acquapendente.

delle Apuane.

Riprendiamo il cammino e riguadagnamo i metri di dislivello persi e camminiamo immersi in boschi verdissimi che ci portano in un paio di orette all'ultima meraviglia del giorno, lo stupendo ed imponente monte procinto.

Il Monte Procinto, conosciuto anche come il "panettone Apuano" è... beh... un enorme panettone di roccia. Uno sperone calcareo esattamente circolare che si distacca dal massiccio del Monte Nona. Le sue pareti sono arrampicabili e vi è anche una ferrata che porta al suo boschetto sommitale.

Noi ci accontenteremo di circumnavigarlo su un sentiero che lo costeggia totalmente e che ci donerà continui scorci su tutta la valle di pruno e verso la versilia e che ci porta verso l'adorabile rifugio Forte dei Marmi.

Ci riposiamo, ceniamo ed andiamo a letto.

5 ° GIORNO - RIF FORTE DEI MARMI, - GROTTA ALL'ONDA - CASOLI

13km+3 - Dislivello: 300m - Ore di cammino: 5

Difficoltà: Media

Oggi ci svegliamo e partiamo presto, non abbiamo una giornata molto impegnativa davanti ma il nostro obiettivo sarà arrivare a pranzo a Casoli, anzi, al Chiosco nel Bosco, per godere di un bellissimo pomeriggio di relax senza avere fretta.

Il cammino di oggi è rilassante e per lo più in discesa. un vero e proprio atterraggio che a tappe ci riporterà verso la quota del mare e che ci porterà fino all'ultima delle meraviglie geomorfologiche di queste incredibili Montagne. E' il mio luogo preferito, da sempre, è bellissimo surreale ed unico. Si chiama Grotta All'onda, ma più di questo non vi dirò.

Dopo aver visitato questo luogo ci rimettiamo in cammino per i nostri ultimi due km di sentiero veramente speciale, un antico acquedotto di montagna, perfettamente in quota che ci porterà fino a Tre scogli e allo stupendo Chiosco Nel Bosco, dove ci aspetterà un incredibile pranzo lucchese.

Mangiamo, beviamo ci rilassiamo. Poi prendiamo gli zaini un'ultima volta e scendiamo a Casoli.

Casoli è un paesino incantato, e che ha una caratteristica unica. E' il paese dei graffiti. Ma non i graffiti delle metropolitane o delle periferie, bensì dei graffiti nel senso stretto, opere d'arte realizzate "graffiando" l'intonaco. L'intero paese è adornato di innumerevoli opere che ritraggono scene di storia del paese, delle apuane, o di lavoro di campagna.

Attraversiamo il paese per arrivare "da Mario", barrettino toscano fermo a cinquant'anni fa, e la sua terrazza più bella della Toscana del nord, dove vi offrirò un caffè.

Dopo il caffè, percorriamo gli ultimi 3km, prima in discesa nel bosco, poi 2km circa di asfalto fino alle macchine. Ci salutiamo con le Apuane ancora in vista e certamente nel cuore.

QUOTA 465€

COMPRENDE

- Servizio di Guida Escursionistica, Servizio di Segreteria ed iscrizione al viaggio
- Tutti i pernottamenti (sistemazioni come descritto in "Dove mangiamo e dove dormiamo")
- Tutte le cene
- Tutte le colazioni
- I trasferimenti da inizio viaggio a Camaiore
- Assicurazione medico-bagagli. Riceverete una specifica sulla assicurazione in seguito alla iscrizione
- Il pranzo del quinto giorno

NON COMPRENDE

- il viaggio di arrivo al luogo di inizio del trekking
- i pranzi nei rifugi
- Gli extra a durante le cene.
- Tutto quanto non espressamente indicato in "cosa è compreso nel prezzo"
- Assicurazione per annullamento viaggio. Può essere stipulata al momento dell'iscrizione.
- L'ingresso in grotta

NOTA BENE

Il programma potrà subire delle variazioni a seconda delle condizioni atmosferiche, della disponibilità delle strutture ricettive e di altre ragioni che la guida reputi necessarie al fine di garantire la sicurezza del gruppo o comunque la buona riuscita del viaggio nell'interesse di tutti i partecipanti

Consiglio e chiedo gentilmente di accendere il telefonino ed utilizzarlo solo alla sera, alla fine del cammino, e/o al mattino prima di partire. Questo per rispetto di chi vuole ricercare un cammino lontano dalle abitudini quotidiane. Per esigenze particolari rivolgersi pure a me. Se vuoi puoi anche lasciarlo a casa e per eventuali emergenze puoi essere contattato tramite il mio cellulare che per motivi di sicurezza sarà sempre acceso. La sera avremo sempre il wifi.

ASSICURAZIONI

I partecipanti sono **sempre** assicurati con **polizza medico bagaglio e infortuni**.

Al momento della iscrizione, o successivamente, potrà anche essere stipulata una assicurazione di "**annullamento viaggio**". Il costo di questa assicurazione sarà indicato nella mail che la guida vi manderà al momento della richiesta iscrizione.

COPERTURA TECNICA

- **MALD'AVVENTURA di Giuseppe Gaimari: Agenzia di Viaggi e Tour Operator**

Scala Manzoni, 10 57128, Livorno ITALY

Licenza 1227

P.I.V.A 01912530498

Rc Professionale Allianz

Polizza n: 500598394

Fondo di Garanzia n.A/36.2286/6/2019



TREKKING E TOUR NATURALISTICI IN ITALIA E NEL MONDO

TREKKILANDIA

TREKKILANDIA
trekking e tour naturalistici nel mondo

CONSULTA IL CATALOGO COMPLETO DEI NOSTRI VIAGGI SU

WWW.TREKKILANDIA.IT

VIAGGIATORI PER PASSIONE

GUIDE PER PROFESSIONE

ALLEGRI PER NATURA

TREKKILANDIA