



ALPI APUANE - TOSCANA

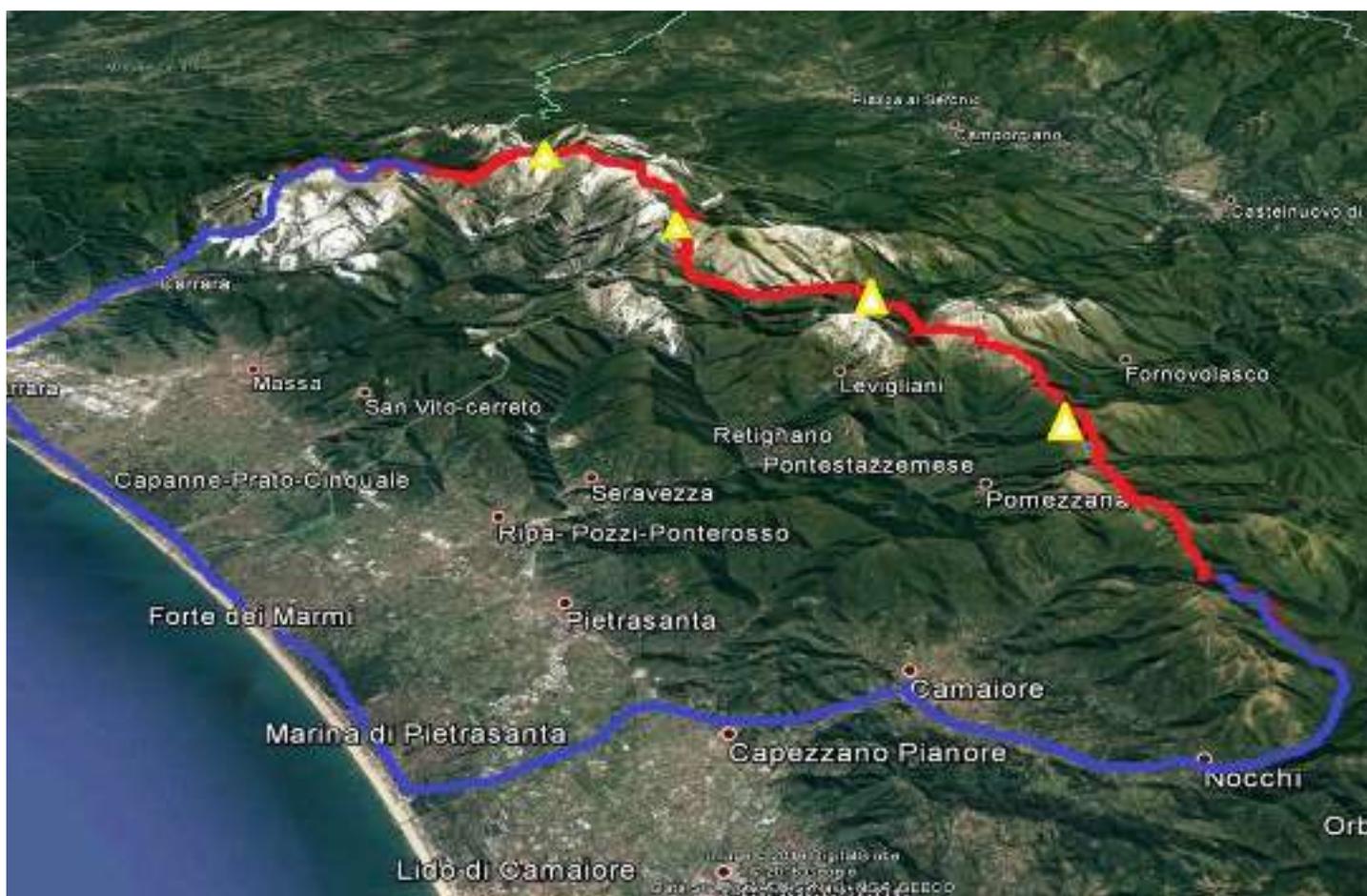
5gg. Trekking traversata integrale



AFFIDATEVI A NOI GUIDE IN TREKKING
Uno dei trekking più suggestivi delle Alpi,
tra Mare e Cielo, per Marmo e Grotte,
da Rifugio a Rifugio.

LE ALPI APUANE DI NATURAVIAGGI

Le Alpi Apuane “tra cielo e mare” sono una catena montuosa veramente particolare: 60 Km di lunghezza tra il fiume Serchia a Sud e il fiume Magra a Nord, alture sino a 2000m slm, 400km quadrati di superficie selvaggia e una distanza media in linea d’aria dal mare, di 7Km. La Apuane sono veramente un fenomeno geologico e un’autentica rivelazione per chi le visita. Queste montagne hanno un’origine piuttosto recente che risale a circa 23 milioni di anni fa, durante l’orogenesi in pieno Miocene causato dalla spinta della placca africana su quella europea che ha causato il sollevamento e formazione dell’arco appenninico e apuano, I fondali marini sono quelli del continente Pangea, calcari e carbonati formatasi durante il Triassico superiore 220 milioni e il Giurassico inferiore 200 milioni di anni fa, quando erano racchiusi all’intero bacino ‘tropicale’ della attuale costa ligure e toscana . Le Apuane per noi visitatori oltre che uno spettacolare scenario Alpino, sono un’immensa terrazza a 360° sulla Toscana e oltre. Ad Ovest la costa tirrenica e il suo Parco Nazionale dell’arcipelago toscano e la Corsica, a Sud le piane del pisano con il Parco di San Rossore e l’area lacustre di Masaciucoli e oltre sino alle colline metallifere e l’antico vulcano Amiata, oppure verso Est la vista spazia sul Parco Nazionale dell’Appennino Tosco emiliano sino al pre dolomiti, infine a Nord verso la grande pianura padana e alle pre Alpi con l’inconfondibile profilo del Monviso. Le Alpi Apuane sono custodite all’interno di un giovane Parco Regionale, che pena non poco a proteggere le sue montagne da una millenaria civiltà di cavaatori e importanti interessi economici, ma come si dice....la lotta per la natura non avrà mai termine.



TREKKING CON GUIDA A.E. APUANE



SODDISFAZIONI



GASTRONOMIA LOCALE



BENESSERE



AMBIENTE



CIVILTA'



MERAVIGLIE

QUOTA € 500/pers. 5gg/4nt Pensione Completa min6/max14 pers.

Possibilità di aderire al Trekking anche in formula ibrida: tenda e pasti/servizi in Rifugio oppure autosufficienza tenda/pasti

PROGRAMMA DI MASSIMA

1°gg: INIZIO TREKKING Da Tre Scogli 710m al Rifugio Forte dei Marmi 865m slm. DATI TECNICI: cammino effettivo 4 ore - categoria sentiero: E - dislivello +350m e -300m - strutture turistiche sul sentiero n°2 - punti acqua n°4 - lunghezza tappa CIRCA 6.5 Km.

2°gg: Rifugio Forte dei Marmi 865 al Rifugio del Freo 1180m slm DATI TECNICI: cammino effettivo 6 ore - categoria sentiero: E+EE - dislivello +400m e -250m - strutture turistiche sul sentiero n°2 - punti acqua n°4 - lunghezza tappa CIRCA 11 Km.

3°gg: Rifugio La Quieto/Rif Robbio loc Puntato 925m al Rifugio Nello Conti 1440m slm. DATI TECNICI: cammino effettivo 7.30 ore - categoria sentiero: E+EE - dislivello +1300m e -900m - strutture turistiche sul sentiero n°2 - punti acqua n°4 - lunghezza tappa CIRCA 16Km.

4°gg: Rifugio Nello Conti 1440m - Rifugio Orto di Donna 1500m slm. DATI TECNICI: cammino effettivo 4.30 ore (facoltativa salita Mt Pisanino 1945m +2ore) - cat: E+EE - dislivello +250m e -350m strutt. turistiche sul sentiero n°1 - punti acqua n°2 - lunghezza tappa CIRCA 7 Km.

5°gg: Rifugio Orto di Donna 1500m - Campo Cecina 1350m slm. DATI TECNICI: cammino effettivo 4ore - categoria sentiero: E+EE+EA - dislivello +130m e -350m - strutture turistiche sul sentiero n°1 - punti acqua n°4 lunghezza tappa CIRCA 10 Km. Estensione sino al Rifugio Carrara 0.45h + 60m



LA QUOTA COMPRENDE:

- Prenotazione Rifugi
- Servizio logistica, didattica e gestione gruppo, da parte di 1 Guida Ambientale esperta Trekking Alpi Apuane.
- Assicurazione Medico & Bagaglio.
- nr.4 Pensioni complete in Rifugio (colazione, cestino pranzo e cena) in camerate con distanziamento, letti anche a castello.
- Garanzia NATURAVIAGGI AdV&T.O.
- Transfert mini bus da fine trekking ad inizio trek.
- Kit trekking omaggio della NATURAVIAGGI

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- Sacco a pelo
- Tutte le bevande in genere
- Tutto quanto non incluso nella voce: LA QUOTA COMPRENDE.

La NATURAVIAGGI, fornirà a tutti i partecipanti prima della partenza, tutte le informazioni complete.

PROGRAMMA DETTAGLIATO

I°tappa: Da Tre Scolli 710m al Rifugio Forte dei Marmi 865m slm.

Incontro con la guida in località prestabilita area fine trekking. Prima conoscenza tra i partecipanti, controllo equipaggiamento. Dai promontori più meridionali della catena apuana passiamo seguendo il rinomato acquedotto tre Scolli, alla località geologica Grotta all'Onda, poi la Foce del Termine (980m slm) che ci permette di raggiungere gli altopiani sommitali e la vista del Monte Prana (1220m slm). Da qui un sentiero facile per l'area del Rifugio Alto di Matanna (1050 m slm) e poi la discesa definitiva al Rifugio Forte dei Marmi 865m.. Una prima giornata che si contraddistingue per le valide presenze geomorfologiche, tra caverne e corsi d'acqua, altopini calcarei, forre e paesaggi aridi. Stretching, sistemazione nelle camere, relax, doccia e cena. Presentazione del 2° giorno trekking. ed infine il meritato pernottamento



DATI TECNICI: cammino effettivo 4 ore - categoria sentiero: E - dislivello +350m e -300m - strutture turistiche sul sentiero n°2 - punti acqua n°4 - lunghezza tappa CIRCA 6.5 Km.

II°tappa: Rifugio Forte dei Marmi 865 al Rifugio Del Freo 1180m slm



DATI TECNICI: cammino effettivo 6 ore - categoria sentiero: E+EE - dislivello +400m e -350m - strutture turistiche sul sentiero n°2 - punti acqua n°4 - lunghezza tappa CIRCA 11 Km.

Colazione e sistemato l'equipaggiamento, lasciamo questo bel altopiano per percorrere un itinerario giornaliero prevalentemente in quota, lungo creste ed altopiani ammirando dall'alto, mare, monti e vallate, con davanti a noi sempre la meta finale, la montagna regina delle Alpi Apuane, la Pania della Croce (1850m slm). Incontreremo manifestazioni morfologiche singolari ma frequenti nelle Alpi Apuane, come il M. Forato (1223 m slm), il Gruppo del Procinto (1177m slm), il Monte Nona (1290m slm) con forme e dimensioni bizzarre. Questa giornata ci permetterà di godere di una ampia panoramica, tipica di un itinerario in cresta. Dopo uno spettacolare sentiero a mezza costa che circonda metà del massiccio della regina Mt. Pania della Croce, raggiungiamo località Mosceta e Rif Del Freo. Relax, stretching, doccia e cena. Presentazione del programma del 3° giorno trekking. ed infine il meritato pernottamento.

PROGRAMMA DETTAGLIATO

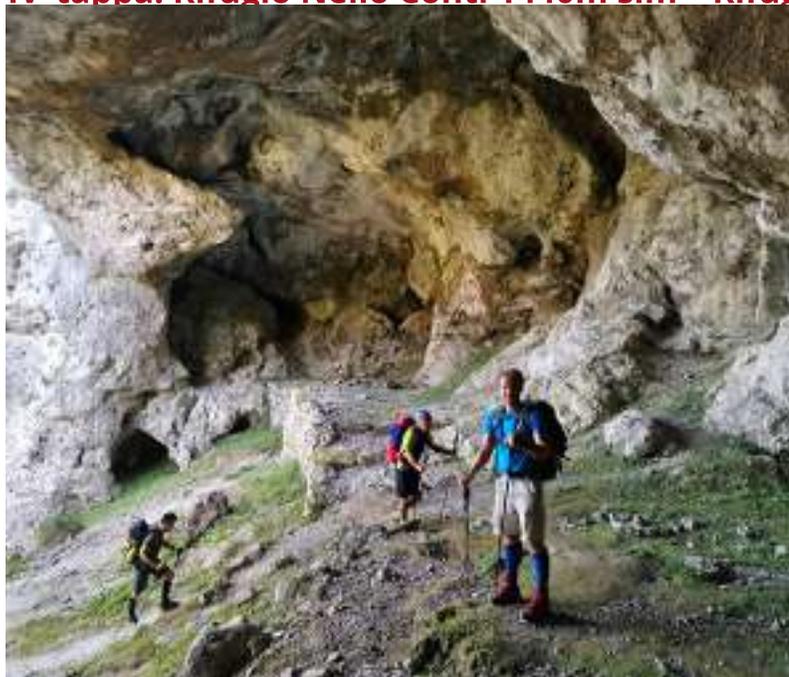
III° tappa: Rifugio Del Freo al Rifugio Nello Conti 1440m slm.

Colazione e sistemato l'equipaggiamento, via sotto della vetta del Mt. Corchia (1677m slm), realizzando un ampio semi periplo boschivo sopra il sistema carsico tra i più estesi d'Europa, per ora 53km di gallerie esplorate e mappate. Passiamo dal Passo Croce e cresta del Colle del Cipollaio 1150m slm, con in fondovalle l'unica strada che collega il mare con l'entroterra a 800m slm, con il traforo stradale per lungo delle Apuane (km 1,135). Passiamo sotto il Mt. Altissimo (1590m slm) con le sue ampie 'ferite' delle cave di marmo e raggiungiamo l'abitato "fantasma" e Arni unico paese a testimoniare storiche residenze lavorative dei cavaatori. Inizia la salita al Passo Sella per vie dei cavaatori e discesa per le cave di Arnetola e risalita sulla famosa via Vandelli sino al sospirato Passo Tambura 1620m slm e poi il Rifugio N.Conti 1140m. Riposo, sistemazione camere, cena e presentazione del programma del 4° giorno trekking. Pernottamento.



DATI TECNICI: cammino effettivo 7.30 ore - categoria sentiero: E+EE - dislivello +1300m e -900m - strutture turistiche sul sentiero n°2 - punti acqua n°4 - lunghezza tappa CIRCA 16Km.

IV° tappa: Rifugio Nello Conti 1440m slm - Rifugio Orto di Donna 1500m slm.



Colazione e sistemato l'equipaggiamento, oggi saremo impegnati in una tappa principalmente in quota lungo sentieri contraddistinti da panorami aerei ad iniziare dal Monte Tambura (1890m slm). Il panorama è appagante lungo tutto il percorso, siamo circondati da un laboratorio geologico carsico, tra doline, forre e circhi glaciali, ma sopra a tutto spicca la adiacente vetta del M. Pisanino (1946m slm) la più alta delle Alpi Apuane (facoltativa la sua salita + 2h). Poi giù per la 'ferita' di marmo del passo della Focolaccia (1650m slm) e Foce di Cardeto (1680m slm) avvicinandosi alle ripidi dorsali del Mt. Cavallo (1895m slm), per avvistare finalmente la meta di fine tappa il vicino Rifugio Orto di Donna 1500m slm. Relax, stretching, sistemazione nelle camere, doccia e cena. Presentazione del programma del 5° giorno trekking. ed infine il meritato pernottamento.

DATI TECNICI: cammino effettivo 4.30 ore (facoltativa salita Mt Pisanino 1945m +2ore) - cat: E+EE - dislivello +250m e -350m strutt. turistiche sul sentiero n°1 - punti acqua n°2 - lunghezza tappa CIRCA 7 Km.

PROGRAMMA DETTAGLIATO

V°tappa: Rifugio Orto di Donna 1500m slm - Campo Cecina 1350m slm.

Colazione e sistemato l'equipaggiamento, partiamo per la tappa conclusiva che sarà molto varia ed esaustiva, come a segnare una vera sintesi delle Apuane per tutta la sua varietà di attrattive. Raggiungiamo da prima la foce del Grondilice (1750m slm) o foce del Giovetto (1500m slm), poi a seguire Foce Navola (1300m slm) e di Vinca (1330m slm) per meritarcì un panorama spaziale su tutta la porzione Nord della catena apuana. Inizia dalla Foce del fanaletto 1430m slm, la parte terminale dell'ultima tappa, ma anche quella più tecnica del trekking, seguendo un sentiero attrezzato (EE-EA corda corrimano in acciaio) che ci impegnerà per non meno di 1h, con grande emozioni. All'uscita del tratto tecnico, l'ingresso nell'immenso bacino marmifero, tra i più vasti del Mondo, per incontrare il nostro bus per il transfert a Casoli e alle nostre auto. Oppure per facile percorso raggiungere il Rifugio Carrara, per un pranzo o merenda prima del transfert.



DATI TECNICI: cammino effettivo 4ore - categoria sentiero:E+EE+EA- dislivello+130m e -350m - strutture turistiche sul sentiero n°1-punti acqua n°4 - lunghezza tappa CIRCA 10 Km.

FINE TREKKING TRAVERSATA APUANE

Questa traversata completa sud-nord, rappresenta per gli amanti del trekking di montagna la possibilità di soddisfare molte aspettative ed essere protagonisti di un tour di alti contenuti. Prevediamo un trekking di 5 giorni di cui 3 giorni puri e 2 le mezze giornate, alla partenza e all'arrivo. Tappe giornaliere mediamente di 5.30 ore effettive di cammino con medie di +/-600m di dislivello, lungo itinerari su terreno vario dall'erba alla roccia, comunque adatti ad escursionisti con esperienza (ET-EE-EA). I trekker usufruiscono del servizio Guida Ambientale Escursionistica esperta delle Apuane e del servizio occasionale di rifornimento e pernottamento presso i vari Rifugi Alpini dislocati sul percorso. Ogni partecipante riceverà dettagliate informazioni prima e durante il trekking.

I DATI TECNICI RIPORTATI SONO INDICATIVI E SOGGETTI A VARIAZIONI PER MOTIVI DI SICUREZZA-LOGISTICA-METEO .

Al momento della pubblicazione di questo programma, l'apertura e servizi, dei Rifugi sulle Alpi Apuane, sono funzionanti e garantiti da una corretta gestione nel distanziamento. Il partecipante potrà a sua discrezione richiedere la formula di servizio al Rifugio, che maggiormente lo aggrada. Contattateci per ogni ulteriore dettaglio.

LE NOSTRE REFERENZE.....I PARTECIPANTI



TIPOLOGIA DI PROGRAMMA E LOGISTICA



LA GUIDA E IL TREKKING

La **traversata Integrale delle Alpi Apuane**, è una proposta ambiziosa di trekking, che si pone come obiettivo l'appagamento dei partecipanti. E' un programma indicato per escursionista esperto, che per mano della Guida esperta, potrà fruire dei piaceri del cammino senza alcun ulteriore pensiero. La segnalateca, la logistica, le spiegazioni, gli aneddoti, la storia, arte e civiltà apuana, sono patrimonio che la Guida condividerà con i partecipanti. Un discreto 'tutoraggio' da parte della NATURAVIAGGI, permetterà ai partecipanti di dedicarsi completamente al gesto fisico del trekking e alle relazioni tra le persone. **La traversata integrale Alpi Apuane NON è un itinerario per tutti, richiede buona esperienza e resistenza fisica, ma il compenso è alto. Adatto a trekkers mediamente allenati, la Guida Ambientale rappresenta il plus valore che potrà rendere possibile il tutto.** Ambientazioni mozza fiato, piccoli gruppi, ospitalità, costituiscono gli ingredienti di un programma trekking eccellente, dove quello che 'scorre' agilmente è frutto di anni di comprovata esperienza nella organizzazione del trekking.

OSPITALITA'

Di tappa in tappa, alloggeremo o nelle proprie tende al limitar del Rifugio di turno, o all'interno del Rifugio nelle camerate debitamente distanziati. In entrambe le situazione, fruiremo della mezza pensione del Rifugio (colazione e cena) e di tutti i servizi toilette e doccia. Cois alla fine è sufficiente la vostra partecipazione ed entusiasmo, al resto ci pensa la nostra organizzazione e competenza **La migliore stagione per questo trekking, va da Maggio a Giugno e da Settembre a Ottobre.** Avremo certa soddisfazione e una nuova esperienza di vita che resterà come un grande valore positivo, perchè quando siamo in buona compagnia, tutto è possibile.

ALIMENTAZIONE

Sarà uno degli elementi di forza del soggiorno, perchè **siamo quello che mangiamo** e perciò il raggiungimento del benessere passa in primis dal buon cibo. Al momento il trekking è organizzato in formula Mezza Pensione da Rifugio a Rifugio. **Questo trekking offre anche la possibilità di essere svolto in totale o parziale autonomia, cioè i partecipanti potranno scegliere la formula logistica che più gli aggrada e disponibile,; Tenda con pasti nei Rifugi o Tenda in completa autonomia.**

A scenic view of the Apennine Alps. The foreground is a lush green meadow filled with numerous small white flowers. In the background, there are rugged, rocky mountain peaks under a clear blue sky with a few wispy clouds. The text is centered over the middle of the image.

**SCOPRITE CON NOI LE
MERAVIGLIE DELLE ALPI APUANE**