

# Walk ITALIA Coast

Visita i parchi

23-24 e 30-31 ottobre

REALIZZATO DA



Regione Toscana  
Dietro Valori Innovazione Sostenibilità



[toscanacosta.it](http://toscanacosta.it)



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA



REGIONE LAZIO



REGIONE EMILIA



IN COLLABORAZIONE CON

 **Federparchi**  
FEDERAZIONE ITALIANA PARCHI & RISERVE NATURALI



[www.walkitalycoast.it](http://www.walkitalycoast.it)





## WALK ITALY COAST

Le coste italiane, insieme al patrimonio artistico e culturale, rappresentano la più straordinaria risorsa attrattiva del nostro Paese. Nell'immaginario comune l'Italia si identifica in gran parte nelle bellezze e nelle peculiarità che caratterizzano i 7.500 km di costa sulle quali si affacciano 630 comuni, poco meno dell'8% del totale, che ospitano però il 30% della popolazione residente e rappresentano quasi il 40% del turismo complessivo.

Lanciata dalla Regione Toscana, capofila del Progetto Interregionale Balnerare, a cui partecipano Friuli Venezia Giulia, Lazio, Liguria, Puglia e Sardegna, l'iniziativa Walk Italy Coast vuole rappresentare un significativo segnale di attenzione nei confronti di una fruizione responsabile e sostenibile del territorio. La destagionalizzazione si lega perfettamente con le tipologie di fruizione legate alle aree protette costiere, che in Italia interessano circa 600 km di costa che rappresentano l'8% del totale.

L'obiettivo è quello di creare, in periodi di bassa stagione, nuove opportunità di fruizione e di conoscenza delle aree protette prossime alle coste delle Regioni Liguria, Friuli Venezia Giulia, Sardegna, Toscana, Lazio e Puglia attraverso itinerari di trekking guidati, eventi culturali, educazione ambientale e prodotti tipici, diffondendo una modalità di conoscenza del territorio, che vede nelle aree protette luoghi ideali per lo sviluppo di una qualificata crescita nelle scelte dei visitatori.

Gli itinerari naturalistici, culturali ed enogastronomici interessano le aree protette e territori limitrofi, con l'accompagnamento di manifestazioni, testimonianze ed eventi che prevedono una sinergia con i relativi servizi di supporto e le possibilità di soggiorno all'interno dei parchi o nelle immediate vicinanze.

Ogni attività è stata organizzata in accordo e con il supporto dei parchi interessati; i servizi relativi all'accoglienza e alla ristorazione sono stati selezionati secondo criteri di qualità e attenzione all'ambiente in modo da presentare una offerta ben caratterizzata e riconoscibile con lo spirito dell'iniziativa.



## Area Marina Protetta di Miramare



**QUANDO E DOVE:** 31 ottobre a Miramare, mattina

**ITINERARIO:** Passeggiate mediterranee con vista dal mare al Carso, lungo il sentiero Natura, mattina

Ritrovo alla sede dell'area marina protetta di Miramare (Castelletto di Miramare) e passeggiata naturalistica presso la Riserva marina e lungo il sentiero Natura che permette di raggiungere Contovello, borgo sull'orlo dell'altopiano carsico attraverso la boscaglia carsica e i terrazzamenti coltivati a vigneto, con splendidi scorci sul Golfo e sul Castello di Miramare. Il percorso, della dura di due ore totali circa, permette di prender visione di numerosi ambienti naturali del Carso e del Golfo: dal bagnasciuga, attraverso il Parco botanico demaniale e verso la rada boscaglia carsica fino al ciglione carsico, dove ampie zone sono dedicate a vigne e olivi. Il rientro avviene per lo stesso percorso dell'andata. Il percorso sarà guidato da una guida naturalistica.

**GRADO DI DIFFICOLTÀ:** Facile. Il sentiero non è accessibile per disabili, non è percorribile con carrozine o passeggini per bambini.

**COME ARRIVARE:** I luoghi di incontro sono raggiungibili con i mezzi pubblici (autobus urbano).

**ULTERIORI INFORMAZIONI:** Area Marina Protetta di Miramare,  
Tel. 040 224147, interno 2  
e-mail: [promozione@riservamarinamiramare.it](mailto:promozione@riservamarinamiramare.it)



## Riserva Naturale Regionale delle Falesie di Duino

**QUANDO E DOVE:** 31 ottobre a Sistiana, pomeriggio

**ITINERARIO:** Quattro passi sulle Falesie lungo il sentiero Rilke

Ritrovo presso lo Iat (Punto di informazione e accoglienza turistica) di Sistiana (SR Costiera, all'altezza della Baia di Sistiana) per una panoramica passeggiata autunnale sul sentiero dedicato al poeta boemo Rainer Maria Rilke (1875-1926), che ha soggiornato presso il castello di Duino e ha tratto ispirazione da queste terre per le sue "Elegie Duinesi". Il percorso, molto elementare passa sopra le falesie di Duino, attraversa la macchia mediterranea, rossa per il fogliame di Scotano, e oltrepassa numerose fortificazioni risalenti alla prima guerra mondiale e riutilizzate durante la seconda. La vista spazia verso la baia di Sistiana e verso l'alta costa a strapiombo duinese dove si notano prominenti, le rovine del castello vecchio e l'imponente sagoma del Castello nuovo, tuttora abitato dalla dinastia della Torre e Tasso. In fondo si riconoscono, verso l'orizzonte la cittadina di Monfalcone e la foce dell'Isonzo.

**GRADO DI DIFFICOLTÀ:** Facile. Il sentiero non è accessibile per disabili, non è percorribile con carrozzine o passeggini per bambini.

**COME ARRIVARE:** I luoghi di incontro sono raggiungibili con i mezzi pubblici (autobus urbano).

**ULTERIORI INFORMAZIONI:** Area Marina Protetta di Miramare,  
Tel. 040 224147, interno 2  
e-mail: [promozione@riservamarinamiramare.it](mailto:promozione@riservamarinamiramare.it)





LAZIO

PARCO NAZIONALE DEL CIRCEO



## Parco Nazionale del Circeo

**QUANDO E DOVE:** Il 23 ottobre a Sabaudia, località Bufalara. Incrocio tra via Lungomare e via della Lavorazione dalle 15,30 alle 18,30.

**ITINERARIO:** La luce dorata della duna del parco nazionale del Circeo: colori, suoni e profumi si intensificano al tramonto.

Passeggiata di circa tre ore lungo la strada interrotta tra Sabaudia e Latina dove la duna ha riconquistato lo spazio che gli era stato sottratto dalla strada Litoranea per conoscere meglio questo delicato ambiente di confine attraverso forme, tracce, colori, suoni, odori di mare e lago. Durante la passeggiata sarà anche possibile osservare la grande diversità e ricchezza di specie di uccelli che popolano il lago di Monaci in questo periodo dell'anno. Prima o dopo l'attività sarà eventualmente possibile visitare un caseificio che lavora latte di bufala oppure le vigne e le cantine di un'azienda vinicola del territorio o ancora un'azienda agricola che produce miele. Attività gratuita. Consigliato il binocolo.

**PRENOTAZIONI:** Prenotazione obbligatoria presso l'Istituto Pangea onlus, c/o Centro Visitatori del Parco Nazionale del Circeo, Via Carlo Alberto – 04016 Sabaudia (LT) – Tel. e fax: 0773 511352; cell. 348 3617966; [www.istpangea.it](http://www.istpangea.it) – [info@istpangea.it](mailto:info@istpangea.it).

**GRADO DI DIFFICOLTÀ** Facile

**COME ARRIVARE** Tramite mezzi privati. Dalla Strada Litoranea girare su via della Lavorazione fino ad incrociare via Lungomare oppure dal centro di Sabaudia percorrere corso Principe di Piemonte fino a incrociare via Lungomare, svoltare a destra in direzione Nord e proseguire fino a incrociare sulla destra via della Lavorazione.

**ULTERIORI INFORMAZIONI** Centro Visitatori Parco Nazionale del Circeo, Sabaudia – Via Carlo Alberto Tel. 0773 511385 (Corpo Forestale dello Stato) oppure 0773 512240 (Ente Parco); Proloco di Sabaudia, Piazza del Comune, 18/19 – Tel. 0773 515046.





## Parco Naturale Regionale del Beigua

**QUANDO E DOVE:** 31 ottobre 2010 ad Arenzano (Genova).

L'appuntamento è alle 9 alla stazione di Arenzano (coordinate 44°24'11"N - 8°40'42"E), con successivo spostamento in auto presso l'inizio del sentiero in località Campo (coordinate 44°24'40"N - 44°24'40.29"N), sulle alture di Arenzano, dove l'escursione avrà inizio alle 9,30.

**ITINERARIO:** Il Sentiero dell'ingegnere, dal mare all'entroterra sulle vie dell'acqua e dell'uomo.

Durante il percorso, oltre gli aspetti naturalistici illustrati dalle guide del parco, gli escursionisti avranno modo di incontrare personaggi locali che racconteranno usi del territorio e tradizioni di queste valli affacciate sul mare. Al termine dell'escursione i partecipanti potranno apprezzare una gustosa merenda in agriturismo (facoltativa e a pagamento) dove scoprire antichi e nuovi sapori del parco.

**PRENOTAZIONI:** Ente Parco del Beigua - Via G. Marconi 165, 16011 Arenzano (GE) - Tel. 0039 0108590300 - fax 0039 0108590064 - e-mail: [info@parcobeigua.it](mailto:info@parcobeigua.it)  
web: [www.parcobeigua.it](http://www.parcobeigua.it)

**GRADO DI DIFFICOLTÀ:** L'escursione è ad anello e di media difficoltà (alcuni guadi da superare lungo il percorso) e dura circa 4 ore. Il pranzo è al sacco.

**COME ARRIVARE:** Il punto di ritrovo alla stazione di Arenzano è accessibile con il treno, con il bus e con l'auto privata (possibilità di parcheggio presso la stazione ferroviaria). Il punto di inizio del sentiero in località Campo è raggiungibile con mezzi privati o utilizzando il servizio navetta a cura del Centro servizi territoriale dell'Alta Via dei Monti Liguri - gestito dall'ente parco - a partire dalla stazione di Arenzano (servizio a pagamento - per info tel. 010 8590300, prenotazioni almeno 24 ore prima dello svolgimento dell'evento).

**ULTERIORI INFORMAZIONI:** Ufficio Informazioni e Accoglienza Turistica di Arenzano:  
Tel. 010 9127581





## Parco Naturale Regionale Dune costiere da Torre Canne a Torre San Leonardo



**QUANDO E DOVE:** Domenica 31 ottobre alle 9 con incontro nella zona umida di fiume Morelli nel Parco naturale regionale Dune costiere da Torre Canne a Torre San Leonardo.

**ITINERARIO:** Andar per .... quattro escursioni alla scoperta dei luoghi di pregio storico e naturalistico del parco e del territorio intorno al parco. Partenza dalla zona umida di fiume Morelli nel parco naturale regionale "Dune Costiere da Torre Canne a Torre San Leonardo" tra oliveti secolari, estesi seminativi, insediamenti rupestri e antiche masserie. Si tratta di un ciclo di escursioni per conoscere la biodiversità del parco naturale e le attività antropiche compatibili con la natura ed il paesaggio. È prevista la sosta nelle masserie storiche e nei frantoi ipogei del parco. Le escursioni si terranno le domeniche di mattina (31 ottobre, 7, 14 e 21 novembre 2010) partenza alle 9.

Le escursioni sono gratuite, le degustazioni nelle masserie hanno un costo di sottoscrizione.

**PRENOTAZIONI:** È necessaria la prenotazione entro il sabato mattina presso la segreteria organizzativa, info e costi coop Thalassia Tel. 0831/989885 - 331/3477311; e-mail: [info@cooperativathalassia.it](mailto:info@cooperativathalassia.it) [info@parcodunecostiere.org](mailto:info@parcodunecostiere.org)

**GRADO DI DIFFICOLTÀ:** Facile

**COME ARRIVARE:** In auto SS 379 Bari - Lecce uscita Ostuni-Pilone/Rosa Marina, direzione Pilone, prendere complanare lato mare, fino alla zona umida di fiume Morelli

**ULTERIORI INFORMAZIONI:** [www.parcodunecostiere.org](http://www.parcodunecostiere.org) - [www.coperativathalassia.it](http://www.coperativathalassia.it)



## Area Marina Protetta Torre Guaceto

**QUANDO E DOVE:** a Torre Guaceto, tutte le domeniche di ottobre

**ITINERARIO:** Terra e mare

L'escursione si svolge lungo un sentiero che attraversa la macchia mediterranea retro-dunale, la zona umida e le spiagge della riserva, fino ad arrivare all'antica torre aragonese. Una passeggiata lungo una strada fuori dal tempo che porta al mare, verso il cuore della riserva. L'itinerario diventa un lungo e suggestivo racconto di storie di piante, uomini e onde alla ricerca dell'essenza di questo speciale tratto di mare adriatico. L'escursione è lunga circa 3.5 km e dura due ore e mezzo.

**GRADO DI DIFFICOLTÀ:** Facile. Sentiero natura per non vedenti, percorso attrezzato nella macchia mediterranea lunghezza 800 metri con ausilio di audio guide.

**COME ARRIVARE:** In auto: tramite la SS 379 Bari-Lecce, uscita Serranova, seguendo le indicazioni per area servizi Punta Penna Grossa

**ULTERIORI INFORMAZIONI:** Centro visite/info Riserva di Torre Guaceto - loc. Serranova - Carovigno (BR) - Tel. 0831/989885  
[info@riservaditorreguaceto.it](mailto:info@riservaditorreguaceto.it)

**INFO E COSTI:** cooperativa Thalassia - Tel. 0831/989885  
[info@cooperativathalassia.it](mailto:info@cooperativathalassia.it); [info@riservaditorreguaceto.it](mailto:info@riservaditorreguaceto.it)





## Area Marina Protetta Porto Cesareo

**QUANDO E DOVE:** Porto Cesareo, tutte le domeniche di ottobre

**ITINERARIO:** Dalla Palude del Capitano fino alla penisola della Strea. Il percorso proposto si sviluppa lungo la costa dell'area marina protetta di Porto Cesareo, all'interno delle due aree protette regionali: parco regionale "Portoselvaggio Palude del Capitano" e riserva naturale orientata regionale "Palude del Conte e Duna Costiera di Porto Cesareo". Verrà visitato anche il museo di biologia marina "Pietro Parenzan".

**GRADO DI DIFFICOLTÀ:** Facile

**COME ARRIVARE:** Il percorso è accessibile attraverso la litoranea S. Caterina - T. Lapillo - SP 286 (Strada Cucchiara)

**ULTERIORI INFORMAZIONI:** Consorzio di gestione area marina protetta Porto Cesareo  
 via Cosimo Albano, SNC - 73010 Porto Cesareo (LE) Tel. 0833 560144  
 - Fax 0833859105  
 e-mail: [info@areamarinaprotettaportocesareo.it](mailto:info@areamarinaprotettaportocesareo.it)  
 Sito web: [www.ampportocesareo.it](http://www.ampportocesareo.it)  
 Riserva Naturale Orientata Regionale "Palude del Conte e Duna Costiera - Porto Cesareo":  
 Comune di Porto Cesareo, Via Petraroli - 73010 Porto Cesareo (LE)  
 Tel. +39 0833 858111  
 Responsabile: Arch. Tarcisio Basile 0833858307  
 e-mail: [info@comune.portocesareo.le.it](mailto:info@comune.portocesareo.le.it)



## Area Marina Protetta di Tavolara Punta Coda Cavallo

**QUANDO E DOVE:** 23 Ottobre, partenza da Porto S. Paolo alle 9.30 con destinazione Tavolara arrivo alle 10. Partenza per il sentiero alle 10.30 verso Spalmatore di Terra e rientro alle 11.30. Fino alle 12.30 verrà svolta attività di educazione ambientale. Per le 13 è previsto il rientro a Porto S. Paolo.

**ITINERARIO:** Sentiero del Prologo

Il sentiero inizierà dall' Isola di Tavolara (località Spalmatore di Terra) e si svilupperà in modo circolare per tornare a Spalmatore di Terra. Durerà 40 minuti.

Nel corso dell' escursione, operatori specializzati promuoveranno il programma "Il Salvamare", un progetto dedicato all'educazione ambientale e alla sostenibilità con tema l' uso sostenibile del litorali costiero. Il trasporto dei partecipanti e le attività di educazione ambientale saranno gratuite.

**GRADO DI DIFFICOLTÀ:** Facile

**COME ARRIVARE:** Le imbarcazioni per il traffico pubblico passeggeri effettuano la linea Porto S. Paolo – Tavolara indicativamente dal 1 Maggio al 30 Ottobre

**ULTERIORI INFORMAZIONI:** Area marina protetta Tavolara Punta Coda Cavallo - Tel 0789/203013,  
e-mail: [info@amptavolara.it](mailto:info@amptavolara.it), sito web: [www.amptavolara.it](http://www.amptavolara.it)





## Parco Nazionale Arcipelago Toscano



**QUANDO E DOVE:** 23 ottobre alle 15.30 a Enfola

Itinerario 1: Percorso dell'Enfola.

Lasciata l'auto sull'istmo che unisce il promontorio al resto dell'isola si percorrerà la salita in prossimità della storica tonnara che porta verso la sommità della penisola.

**GRADO DI DIFFICOLTÀ:** Facile

**COME ARRIVARE:** Alla partenza del sentiero è presente un ampio parcheggio asfaltato al quale si giunge percorrendo la strada Comunale n. 27 denominata "Enfola-Viticcio"

**ULTERIORI INFORMAZIONI:** Info Park Are@ al n. 0565-914671 situato a Portoferraio (zona portuale) info@isoleditoscana.it; Sede del Parco in orari di ufficio al n. 0565-919411

**QUANDO E DOVE:** 24 ottobre alle 10 a Lacona

Itinerario 2: Le Dune di Lacona

**GRADO DI DIFFICOLTÀ:** Adatto a tutti

**COME ARRIVARE:** Dalla strada litoranea della località di Lacona, l'accesso alle Dune può avvenire in prossimità dell'insegna di una discoteca dove si apre una strada che attraversa la pineta e quindi si immette sulla duna.

**ULTERIORI INFORMAZIONI:** Info Park Are@ al n. 0565-914671 situato a Portoferraio (zona portuale) info@isoleditoscana.it; Sede del Parco in orari di ufficio al n. 0565-919411

# TOSCANA

PARCO NAZIONALE ARCIPELAGO TOSCANO



WALK ITALY COAST 13

**QUANDO E DOVE:** 30 ottobre ore 15.30. Isola di Capraia

Itinerario 3: Sentiero del Reganico

Ritrovo al porto dell'isola davanti al complesso de La Salata, si attraverserà l'antico centro abitato per proseguire lungo la costa orientale verso la cala dello Zurletto. Il tratto nel complesso è breve, ma necessita dell'idonea dotazione da trekking: scarponcini, zaino e binocolo. Con l'accompagnamento del Direttore del Parco Franca Zanichelli, sarà un'interessante occasione per fare biowatching a Capraia.

**GRADO DI DIFFICOLTÀ:** Medio

**COME ARRIVARE:** da Livorno con il servizio Toremar  
Tel. 0586-896113, e-mail: [livorno@toremar.it](mailto:livorno@toremar.it)

**ULTERIORI INFORMAZIONI:** Info Park Are@ al n. 0565-914671 situato a Portoferraio (zona portuale) [info@isoleditoscana.it](mailto:info@isoleditoscana.it); Pro Loco Isola di Capraia - Tel. 0586-905138 [prolocoisoladicapraia.pr@tin.it](mailto:prolocoisoladicapraia.pr@tin.it); Sede del Parco al n. 0565-919411 [parco@islepark.it](mailto:parco@islepark.it)

**ALTRI APPUNTAMENTI:** Nei giorni del 30 e 31 ottobre l'isola sarà animata dalla famosa "Sagra del Totano" che ogni anno coinvolge migliaia di persone tra spettatori e concorrenti: la sfida è agguerrita e si divide tra il primo giorno in cui si svolgono le gare di pesca e pesatura del totano ed il secondo in cui si realizza la vera e propria sagra culinaria.





**QUANDO E DOVE:** 31 ottobre alle 10 presso la Casa del Parco "Franco Franchini" di Rio nell'Elba in loc. I Lavatoi

**Itinerario 4:** Quattro passi nell'Elba Orientale

In compagnia della guida Parco Cinzia Battaglia, la passeggiata si articola su un itinerario molto panoramico all'interno della rete sentieristica elbana nel versante riese. Si scorgeranno la fortezza del Volterraio e la città di Cosimo de' Medici, attraversando ampie distese di macchia mediterranea.

**GRADO DI DIFFICOLTÀ:** Medio

**COME ARRIVARE:** Consigliamo di lasciare l'auto nel parcheggio vicino al Municipio riese e procedere all'interno del paese seguendo le indicazioni per la Casa del Parco.

**ULTERIORI INFORMAZIONI:** Casa del Parco "F. Franchini"

Tel. 0565-943399 - [inforioelba@tiscali.it](mailto:inforioelba@tiscali.it); Guida Parco Cinzia Battaglia tel. 347-3520986; Info Park Are@ al n. 0565-914671 situato a Portoferraio (zona portuale), e-mail: [info@isoleditoscana.it](mailto:info@isoleditoscana.it); Sede del Parco in orari di ufficio al n. 0565-919411, e-mail: [parco@islepark.it](mailto:parco@islepark.it)

**ALTRI APPUNTAMENTI:** In occasione delle festività di Ognissanti, la Casa del Parco "F. Franchini" sarà aperta con orario straordinario nei giorni dal 30 ottobre al 1° novembre dalle ore 10,00 alle ore 13,00.



## Parco Regionale delle Alpi Apuane

**QUANDO E DOVE:** 24 ottobre a Campocecina (Carrara) nel Parco delle Alpi Apuane

Itinerario 1: L'anello del Monte Ballerino

Partenza dal Rifugio "Carrara" (m. 1.320 s.l.m.) per il sentiero CAI 183: il percorso didattico illustrato si snoda in una splendida faggeta; si prosegue verso il Monte Borla (m. 1.469 s.l.m.), da cui prende il nome la Centaurea Montis Borlae, fiore endemico delle Apuane, lungo un sentiero molto panoramico che si affaccia sulla costa tirrenica e su quella ligure ma anche sugli agri marmiferi storici; si scende quindi lungo un sentiero nel bosco fino a ricongiungersi con il sentiero CAI 173 che in breve ci riporta al Rifugio. Durante l'intero percorso si possono ammirare scorci suggestivi sulle più importanti vette dell'area settentrionale delle Alpi Apuane: dal Pizzo d'uccello, al Pisanino, al Sagro. Il dislivello sarà di 150 metri circa.

**PRENOTAZIONE:** Prenotazione obbligatoria per la guida del parco per il giorno 24 ottobre 2010 tramite il "Centro Visite" Parco Alpi Apuane - Tel. 0583/644242, e-mail: apuane@tuscanYWalkingFestival.it. Il costo per gruppo è di 135 euro. È possibile effettuare anche l'escursione libera gratuitamente.

**GRADO DI DIFFICOLTÀ:** Facile: il percorso non presenta difficoltà particolari; è adatto a tutti con le dovute attenzioni da parte dei partecipanti e della Guida. Il percorso prevede una durata di tre ore e mezza.

Come arrivare: Dal casello autostradale di Carrara (A12), verso "Carrara centro", poi Castelpoggio e poi Campocecina; dal casello autostradale Aulla (A15), seguire S.R. 445 verso Castelnuovo Garfagnana, a Rometta proseguire per Fosdinovo, quindi per Castelpoggio ed infine Campocecina.

**ULTERIORI INFORMAZIONI:** "Centro Visite" Parco Alpi Apuane - Tel. 0583/644242

**ALTRI APPUNTAMENTI:** Domenica 24 ottobre 2010 si terrà una "Castagnata" con caldarroste e vin brulé gratuiti per tutti presso il Rifugio "Carrara". Consultare il sito [www.aptmassacarrara.it](http://www.aptmassacarrara.it) o informazioni APT-Massa Carrara - Tel. 0585/240063

• P A R C O •



A P U A N E





**QUANDO E DOVE:** 31 ottobre a Pruno di Stazzema (Lucca): nel Parco delle Alpi Apuane.

Itinerario 2: "La cascata dell'Acquapendente"

Attraversato il paese di Pruno, borgo di origini medievali sullo sfondo del Monte Forato, oltrepassata l'indicazione del Ristorante "Il Poveromo", si intraprende il cammino lungo un'antica mulattiera, fra prati, piccoli orti e castagneti; dopo circa 10 minuti di cammino si incontra un antico Ponte Romano in pietra al di là del quale si trova un bivio: a destra si raggiunge il "Molino del frate" ed a sinistra si va per la "Cascata". Il sentiero si dipana tra alberi, rocce e acqua per svelare poi il loro

segreto: una bellissima e sorprendente cascata con pozze di acqua cristallina e gigantesche foglie di Petasites; una visione irreali nel mezzo del bosco. L'escursione presenta un dislivello di 100 metri. Su prenotazione disponibilità di accompagnamento per persone diversamente abili con "joelette" (carrozzella per sentieri)

**PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA:** per la guida del parco per il giorno 31 ottobre 2010 tramite il "Centro Visite" Parco Alpi Apuane - Tel. 0583/644242 e-mail: [apuane@tuscanywalkingfestival.it](mailto:apuane@tuscanywalkingfestival.it). Il costo per gruppo è di 135 euro. È possibile effettuare anche l'escursione libera gratuitamente

**GRADO DI DIFFICOLTÀ:** Percorso facile, adatto anche ai bambini, che presenta solo un breve tratto in salita; una maggiore attenzione va prestata ai massi scivolosi lungo il fiume. Il percorso prevede una durata di tre ore e mezza.

**COME ARRIVARE:** Dal casello autostradale Versilia (A12) si seguono le indicazioni per Seravezza e poi Castelnuovo Garfagnana; superato l'abitato di Ruosina si svolta a destra in direzione Pontestazzemese e da qui si prosegue per Cardoso e poi Pruno.

**ULTERIORI INFORMAZIONI:** Ufficio Informazioni Turistiche – Centro Visite Parco Alpi Apuane 0584/757325

**ALTRI APPUNTAMENTI:** Domenica 31 ottobre 2010 Castagnata con mondine al Molino del frate e possibilità di visita di un "metato" acceso. Per informazioni sulle iniziative in zona, consultare il sito [www.prolocoseravezza.it](http://www.prolocoseravezza.it) o scrivere a [info@prolocoseravezza.it](mailto:info@prolocoseravezza.it).



## Parco Regionale della Maremma

**QUANDO E DOVE:** 23 e 24 Ottobre, località Pratini

Itinerario A1: San Rabano – Sulle orme dei monaci benedettini

Il percorso si immerge, salendo, nel cuore verde dei Monti dell'Uccellina. In una ampia radura tra alte piante di leccio svettano le pietre biancastre dell'Abbazia e del Monastero benedettino di S.Rabano (XI sec.). A pochi metri Torre Uccellina (XIV sec.).

**GRADO DI DIFFICOLTÀ:** impegnativo. Percorso di circa 7,8 Km. Durata di 5 ore circa

**COME ARRIVARE:** Dal centro visite del parco parte una navetta gratuita per località Pratini, da dove ha inizio l'itinerario

Itinerario A2: Le Torri - Tra storia e leggenda

Seguendo l'itinerario A2 si arriva prima alla torre di Castel Marino (XII sec.), dove si può contemplare un panorama mozzafiato sul mare e le isole dell'Arcipelago Toscano. Poi si scende in basso, si attraversa la pineta rigogliosa e si arriva ad una splendida spiaggia deserta per poi risalire fino al promontorio di Collelungo e all'omonima Torre (XVI sec.).

**GRADO DI DIFFICOLTÀ:** Medio. Percorso di circa 5,8 Km. Durata di 3 ore circa

**COME ARRIVARE:** Dal centro visite del parco parte una navetta gratuita per località Pratini, da dove ha inizio l'itinerario

**PER ULTERIORI INFORMAZIONI:** Centro visite del parco - Tel. 0564 407098; Naturalmente Toscana (ospitalità e ristorazione) - Tel. 0564 407269

**ALTRI APPUNTAMENTI:** Il 23 ottobre 2010 alle 17 nell'ex cinema di Alberese si terrà la premiazione della seconda edizione del concorso fotografico "Camminando nel parco"



Parco Regionale  
della Maremma





Parco Regionale  
Migliarino - San Rossore  
Massaciuccoli



## Parco Regionale di Migliarino, San Rossore, Massaciuccoli

**QUANDO E DOVE:** 23 e 30 ottobre 2010. Partenza alle 10.30 da Piazzale Montioni (Marina di Vecchiano).

Itinerario: Tenuta Migliarino, Camminare nei profumi  
Escursione guidata da Bocca di Serchio a Torre del Lago. Dal piazzale Montioni a Marina di Vecchiano si raggiunge la spiaggia presso la foce naturale del Serchio dove ammirare gli specchi d'acqua di San Rossore e le barriere sabbiose normalmente frequentate dall'avifauna. Passeggiando lungo la spiaggia, verso nord, si attraverseranno le dune ricoperte di specie psammofile, quali la finocchiella e la verga d'oro delle spiagge (*Solidago litoralis savi*), endemismo del luogo. Nei pressi di Marina di Torre del Lago è prevista una sosta per un picnic sulla spiaggia, fra le praterie di elicriso, la macchia, i boschi e le Alpi Apuane. Si raggiungerà la Bufalina ripercorrendo il bosco costiero, ricco di pini, lecci, farnie, pioppi e frassini.

**PRENOTAZIONE:** e-mail: [sanrossore@tuscanwalkingfestival.it](mailto:sanrossore@tuscanwalkingfestival.it)

**GRADO DI DIFFICOLTÀ** Medio-facile. Circa 10 km di lunghezza e durerà dalle cinque alle sei ore

**COME ARRIVARE:** Piazzale di Montioni, Marina di Vecchiano (Pisa), raggiungibile in auto dalla via Aurelia deviando verso la costa all'altezza di Migliarino Pisano (A12 uscita Pisa Nord)

**ULTERIORI INFORMAZIONI:** Servizio educazione ambientale comitato Wwf oasi litorale pisano  
e-mail: [dune\\_forte@yahoo.it](mailto:dune_forte@yahoo.it) - Tel. 1: 050/5732225 - Tel. 2: 333/6754768 - Fax: 050/573225

# TOSCANA

PARCO REGIONALE DI MIGLIARINO, SAN ROSSORE, MASSACIUCCOLI



WALK ITALY COAST 19

**QUANDO E DOVE:** 24 ottobre 2010 Tenuta di Tombolo. Partenza alle 10.30 da Tirrenia (Pisa).

Itinerario Tenuta di Tombolo, Camminare nei ricordi

Escursione guidata dall'oasi Wwf dune di Tirrenia alla vecchia stazione del tram di Marina di Pisa. Dall'oasi Wwf dune di Tirrenia, si percorre il sentiero-natura attraverso la macchia di smilace in fiore, sino a raggiungere la spiaggia dove è prevista una sosta per ammirare il panorama delle isole di Capraia, Gorgona e Corsica. Percorso lungo le dune fino ad imboccare la vecchia ferrovia che percorreva il tram dal litorale a Pisa, oggi immersa nella pineta e nella macchia, per raggiungere il vecchio edificio della stazione, ricco di ricordi della prima metà del secolo scorso. Sosta per il picnic. Si riprende il cammino nei boschi fino ad antiche dune e poderosi lecci secolari.

**PRENOTAZIONE:** e-mail: [sanrossore@tuscanYWalkingFestival.it](mailto:sanrossore@tuscanYWalkingFestival.it)

Grado di difficoltà Facile, con circa 10 km di lunghezza e durerà dalle cinque alle sei ore

**COME ARRIVARE:** Viale Tirreno direzione Marina di Pisa a circa 1 km dal centro (altezza stabilimenti balneari, Maestrone-Cosmopolitan), raggiungibile con mezzi pubblici Cpt da Pisa e Livorno (partenza ogni 30 minuti). In automobile indicazioni stradali per Tirrenia.

**ULTERIORI INFORMAZIONI:** Servizio educazione ambientale comitato Wwf oasi litorale pisano Email: [dune\\_forte@yahoo.it](mailto:dune_forte@yahoo.it) - Tel. 1: 050/5732225 - Tel. 2: 333/6754768 - Fax: 050/573225





**QUANDO E DOVE** 31 ottobre 2010 Tenuta di San Rossore Partenza alle 9

Itinerario Tenuta di San Rossore, Camminare ascoltando i richiami. Escursione guidata da Cascine Vecchie all'osservatorio ornitologico camminando nei boschi.

Partendo dalla grande rotonda di Cascine Vecchie ci si dirige verso Torre Riccardi per raggiungere Bocca di Serchio, il percorso si snoda per la maggior parte sulle strade principali della tenuta con deviazioni su piccoli percorsi secondari. Camminando su terreno pianeggiante si attraversano diversi ambienti: la fascia dunale, le pinete, le leccete ed il bosco di caducifoglie. Sulla via di ritorno si attraversa il fiume Morto Vecchio per raggiungere l'osservatorio ornitologico "F.Caterini", punto di riferimento per gli studiosi di ornitologia e per tutti coloro che si dedicano all'inanellamento dell'avifauna. Un esperto illustrerà agli escursionisti le attività che si svolgono presso l'osservatorio.

**GRADO DI DIFFICOLTÀ:** Medio-facile, con circa 18 km di lunghezza e durerà quattro ore e mezza. È previsto il pranzo a sacco.

**COME ARRIVARE:** Luogo di ritrovo è il centro visite San Rossore a Cascine Vecchie

**PER ULTERIORI INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:** Centro Visite San Rossore - Tel. 050/530101  
e-mail: [sanrossore@tuscanwalkingfestival.it](mailto:sanrossore@tuscanwalkingfestival.it)

**ALTRI APPUNTAMENTI:** "Questo è il colore dei miei sogni", a Pisa dal 9 ottobre al "Palazzo d'arte e cultura Mostra d'arte" in collaborazione con la Fondazione Joan Mirò di Barcellona. Oltre 100 opere del grande maestro catalano. Un nuovo emozionante viaggio nell'anima mediterranea. Info e prenotazioni su Vivaticket: 199 285141 Biglietti gruppi e visite guidate: Impegno e Futuro - Tel. 050/28515, fax: 050/503532, e-mail: [info@impegnoefuturo.it](mailto:info@impegnoefuturo.it)



## Parchi della Val di Cornia

**QUANDO E DOVE** Domenica 24 ottobre, Ritrovo: ore 10.00 Ingresso Parco archeominerario di San Silvestro (Campiglia M.ma - Li) - Centro Visita

**ITINERARIO:** verso la Rocca di San Silvestro, lungo la via delle Ferruzze

**PRENOTAZIONI:** È necessaria la prenotazione obbligatoria, Tariffa: euro 15,00 intero/ euro 11,00 ridotto - Parchi Val di Cornia Tel. 0565 226445, e-mail: valdicornia@tuscanwalkingfestival.it

**GRADO DI DIFFICOLTÀ:** Mediamente impegnativo, il percorso dura 7 ore circa

**COME ARRIVARE: In auto:** L'ingresso al Parco di San Silvestro si trova, ampiamente segnalato, sulla strada provinciale SP20 nel tratto che collega San Vincenzo (Li) al borgo di Campiglia Marittima (Li). Cartelli direzionali turistici marroni sono presenti all'uscita San Vincenzo sud della SS Aurelia 1 bis, sulla statale Aurelia a sud di San Vincenzo, sulla strada che collega Venturina a Campiglia Marittima, ed a Campiglia Marittima.

**In treno:** Arrivare a Campiglia Marittima, collegamento con servizio taxi

**ULTERIORI INFORMAZIONI:** Informazioni su strutture per l'ospitalità e la ristorazione presenti in zona sul sito internet: [www.parchivaldicornia.it](http://www.parchivaldicornia.it) nella sezione ParcoCard

**ALTRI APPUNTAMENTI:** "Sagra d'autunno nelle vie del Borgo" Campiglia Marittima - 31 Ottobre "Sagra della polenta e palio dei ciuchi" Sassetta - 24 ottobre





**QUANDO E DOVE** Domenica 31 ottobre, ritrovo: ore 10.00 Ingresso Parco archeologico di Baratti e Populonia (Piombino - Li) area Necropoli

**ITINERARIO:** Trekking tra i boschi alla scoperta dell'antico monastero di San Quirico

**PRENOTAZIONI:** È necessaria la prenotazione obbligatoria, Tariffa: euro 13,00 intero/ euro 9,00 ridotto Parchi Val di Cornia Tel. 0565 226445, e-mail: [valdicornia@tuscanwalkingfestival.it](mailto:valdicornia@tuscanwalkingfestival.it)

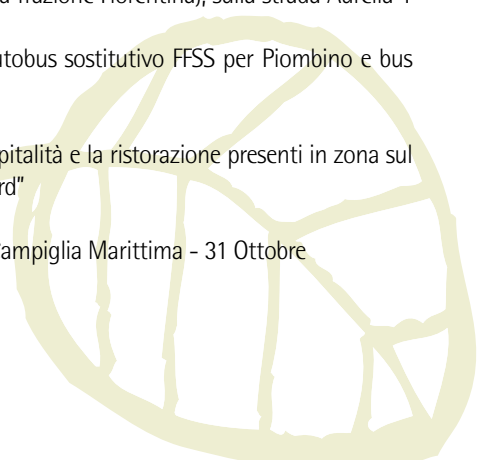
**GRADO DI DIFFICOLTÀ:** Impegnativo, il percorso dura 7 ore circa

**COME ARRIVARE:** In auto: Il Parco di Baratti e Populonia si trova all'interno del Golfo di Baratti, a cui si accede dalla strada provinciale della Principessa SP 23 che unisce San Vincenzo a Piombino, con ampia segnalazione in loco. Cartelli direzionali turistici marroni sono presenti all'uscita San Vincenzo nord della SS Aurelia1 bis, sulla strada di ingresso a Piombino ( all'altezza della frazione Fiorentina), sulla strada Aurelia 1 ad un km a nord di Venturina.

In treno: Arrivare a Campiglia Marittima, collegamento con autobus sostitutivo FFSS per Piombino e bus ATM per Baratti

**ULTERIORI INFORMAZIONI:** Informazioni su strutture per l'ospitalità e la ristorazione presenti in zona sul sito internet: [www.parchivaldicornia.it](http://www.parchivaldicornia.it) nella sezione "ParcheoCard"

**ALTRI APPUNTAMENTI:** Sagra d'autunno nelle vie del Borgo, Campiglia Marittima - 31 Ottobre  
"Sagra della polenta e palio dei ciuchi" Sassetta - 24 ottobre.





## Parco provinciale dei Monti Livornesi

**QUANDO E DOVE:** 24 ottobre 2010 alle 9 a Livorno

Itinerario: Le miniere di magnesite. Escursione alla scoperta dei siti minerari dei primi del '900 per l'estrazione della magnesite nella parte meridionale dei Monti Livornesi (Valle della Fortulla - zona Castiglione-cello - Campolecciano - Macchia Escafrullina).

**GRADO DI DIFFICOLTÀ:** Facile. Durata 4-5 ore inclusa la sosta per il pranzo

**COME ARRIVARE:** Parcheggio della pinetina Viale della Libertà (di fronte al parcheggio dell'ATL)

**ULTERIORI INFORMAZIONI:** Iniziativa a cura del WWF Livorno

**PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA:** WWF Livorno (Tel. 0586-1940268; e-mail: [livorno@wwf.it](mailto:livorno@wwf.it)) entro sabato 16 ottobre. Costo di 1,50 euro per i soci e 3,50 euro per i non soci.



# WALK ITALY Coast

PER ULTERIORI INFORMAZIONI VISITA IL SITO  
[WWW.WALKITALYCOAST.IT](http://WWW.WALKITALYCOAST.IT)

INTERVENTO REALIZZATO ALL'INTERNO DELLE AZIONI PREVISTE DAL PROGETTO INTERREGIONALE "BALNEARE"  
(L.135/2001 ART. 5 COMMA 5) COFINANZIATO DALLA PRESIDENZA DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI  
DIPARTIMENTO PER LO SVILUPPO E LA COMPETITIVITÀ DEL TURISMO.

