



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Reggio Emilia ASP

Sottosezione CAI Val d'Enza - GEB
(Sezione di Reggio Emilia)

VISITATE IL NOSTRO SITO: www.caivaldenza.it

DA GIOVEDÌ 1° GIUGNO A DOMENICA 04 GIUGNO **TREKKING SENTIERO DEI DUCATI DA SASSALBO A LUNI**

L'ormai famoso SENTIERO DEI DUCATI che unisce Emilia Romagna e Toscana dall'Appennino al Mar Tirreno

Giovedì 01 Giugno: Da Sassalbo a Casola in Lunigiana
Dislivello +771 - 1277, durata circa 7h. 30' Lunghezza circa 23 km

Lasciato il paese di Sassalbo si segue per 1 km circa la Strada Provinciale fino a raggiungere la Statale 63 che si segue verso valle per un brevissimo tratto, superando due alti ponti con vista sul paese di Sassalbo, sui suoi gessi e sui soprastanti Prati di Camporaghena, fino all'imbocco del sentiero, nei pressi di un gruppo di case abbandonate, sulla sinistra. Si sale dapprima per fitto bosco e poi attraverso due ampie radure fino a lambire la cima del **Giogo di Vendaso** da cui si imbecca uno splendido sentiero nel bosco che con piacevole saliscendi si sposta verso Est, superando il bivio per il paese di Vendaso per poi scendere più decisamente verso la località **Prati di Massicciano**, ampia radura con splendida vista sulle Apuane e sulle pareti meridionali dell'Appennino Tosco Emiliano. Dai Prati di Massicciano (fonte) inizia una lunga e costante discesa, dapprima su mulattiera, poi carrareccia ed infine su strada bianca che lentamente conduce alla località **Resti**. Da Resti, lasciando sulla sinistra il sentiero LT, si prosegue per ancora un paio di km sulla strada bianca fino a poco prima dell'abitato di **Mommio** da dove, imboccando a sinistra una mulattiera, si scende a guardare il **torrente Mommio** per poi risalire sul versante opposto fino al **Passo Cadin**. Dal Passo inizia una nuova lunga discesa che dapprima conduce a **Regnano**. Da Regnano Villa un sentiero (che supera su uno stretto ponticello una profonda forra) conduce all'importante **Pieve di Offiano** da cui per stretta strada asfaltata si giunge dapprima al borgo di **Castiglioncello** e poi di **Vigneta**. Un ultimo tratto di sentiero scavalca il colle che separa Vigneta dalle prime case del suggestivo borgo di **Càsola in Lunigiana**. Alloggio presso B&B Ca' Luni a Casola

Venerdì 02 Giugno: Da Casola in Lunigiana a Ponte Monzone
Dislivello +545 - 596, durata circa 5h 30' Lunghezza circa 14 km.

Lasciato il paese di Casola si prosegue fino a Pieve San Lorenzo seguendo il tracciato del Trekking Lungiana (TL) e da lì si risale ad Argigliano per poi proseguire, dapprima tra splendidi uliveti e poi per castagneti inselvatichiti, fino a guadagnare non senza una certa fatica il suggestivo borgo di Uglianaldo (fonte), con splendida vista sulle Apuane e sulla sottostante valle del torrente Lucido. La ripida discesa verso Equi è attraverso un bosco di suggestivi, talvolta giganteschi, castagni secolari, lungo l'antica mulattiera che collegava un tempo Uglianaldo con i borghi della valle del torrente Lucido. Giunti ad Equi Terme si risale per sentiero fino all'isolato borghetto di Aiola, (ricco di eleganti architetture lavorate nel calcare cavernoso, reperibile in questa zona) per poi ridiscendere sul Lucido ai piedi dell'antico borgo di Monzone Alto, proprio nei pressi di un delizioso ponticello settecentesco a schiena d'asino (Ponte di Santa Lucia). In breve, per stradine secondarie si giunge a Monzone.
Alloggio presso Albergo-Rist. "Da Remo"

Consiglio: a Equi Terme tralasciare il paese nuovo, di nessun valore, e dedicare invece tempo al borgo antico e soprattutto alla vista delle famose Grotte, al museo geologico e alla Tecchia, un sito archeologico e paleontologico di rinomanza internazionale.

Sabato 3 Giugno: Da Ponte Monzone a Fosdinovo

Dislivello +753 - 459, durata circa 7 h. Lunghezza circa 20,3 Km.

Lasciato il paese di Ponte Monzone si imbecca il sentiero nei pressi del parco pubblico adiacente l'ufficio postale per raggiungere in breve la Strada Provinciale 10 per Tenerano che si segue per meno di un chilometro fino a Isolano. Qui si imbecca un sentiero che dapprima conduce al borgo di Terma e poi alla Pieve di Viano (fonte), sbucando sulla strada (Via Provinciale Cologno) proprio a valle della chiesa. Il sentiero riprende poco più avanti, appena prima il piccolo cimitero che sorge a monte della Pieve e continua in salita fino a giungere nei pressi del primo case di Campiglione in località via Botteghino (fontana). Qui, in prossimità dell'incrocio con la strada per Cecina, si riprende il sentiero che sale fino al suggestivo borgo di Viano (fonte; circolo sociale), che sicuramente vale una breve visita. Dal borgo si prosegue per bella strada bianca fino a raggiungere in breve un piccolo isolato oratorio (località Chiesina) sul cui fianco sinistro parte il sentiero che scende a Cecina. Senza entrare nel borgo si prosegue sul sentiero che scende a Bardine da cui la piccola stradina asfaltata in breve porta alla Strada Provinciale 10 per Tenerano (a bassa intensità di traffico), tramite cui si risale il versante opposto della valle del torrente Bardinello fino a giungere, dopo circa 2,5 km, a Marciaso (bar trattoria e circolo ARCI). Superato il paese, si riprende il sentiero, che lambisce il cimitero posto su un piccolo colle, e poi prosegue, divenendo poi strada forestale, in direzione del prezioso piccolo borgo di Pulica, che si raggiunge con ultima breve salita presso la sua porta settentrionale. Attraversato il bel borgo antico (fonte) e successivamente la parte nuova del paese (piccolo bar e trattoria Bruna) si giunge nei pressi di una cappella dedicata a San Rocco sul cui fianco destro si imbecca la forestale e poi il sentiero (fonte) che - con fondo non sempre agevole - sale verso Monte Carboli giungendo presso la località "la Svizzerina" da dove in breve si giunge alla strada che conduce al bel borgo di Fosdinovo ed al suo magnifico Castello di Malaspina, dove per altro ALLOGGEREMO.

Domenica 4 Giugno: Da Fosdinovo a Sarzana

Dislivello +43 - 482, durata circa 4h 30' Lunghezza circa 11,8 Km.

Attraversato l'antico borgo di Fosdinovo lungo il suo corso principale (Via Roma), non senza aver prima visitato il suo magnifico castello, si esce dalla sua porta meridionale con splendida e ampia vista sulla bassa valle del fiume Magra e sulla costa tirrenica e si raggiunge Via Prato che si percorre fino al parco giochi /campi da tennis (attenzione: breve tratto trafficato), in prossimità dei quali, sul tornante, si imbecca il sentiero che inizia a scendere in località Peschiera. Inizia così una lunga discesa su terreno dal fondo sconnesso, immerso in un ambiente inaspettatamente selvaggio fino a congiungersi con il sentiero CAI 294 verso il borgo di Gignago che si guadagna dopo una breve ma ripida salita. Da Gignago, attraversato il Fosso del Vescovo si giunge a Caprognano ove il percorso segue il sentiero CAI 303 che inizia a spingersi verso sud-ovest in un ambiente sempre più mediterraneo caratterizzato da estesi coltivi ad ulivo e vigneto e boschi di quercia per raggiungere Caniparola. Da Caniparola si imbecca in senso inverso la Via Francigena (tappa 25 Sarzana-Massa), tratto inizialmente su strada asfaltata, per poi immettersi sul percorso ciclo-pedonale del Canale Lunense e successivamente seguire il sentiero Luparello, che porta direttamente alla fortezza di Sarzanello, detta anche Fortezza di Castruccio. Qui il percorso merita una breve deviazione per salire alla fortezza ed effettuare il giro dei fossati, dove si possono osservare le sue imponenti mura e le soluzioni architettoniche, e da dove si gode del meraviglioso panorama della vallata del Magra con lo sfondo del porticciolo di Bocca di Magra e del promontorio del Caprione e soprattutto della città di Sarzana, vista dall'alto, con i suoi torrioni e con i campanili che svettano. Tornati sul sentiero, si raggiunge in poco tempo il centro di Sarzana dove ci si immette nella via principale che, passando dalla casa torre dei Bonaparte, patrizi Sarzanesi da cui discese Napoleone Bonaparte, si arriva in piazza Matteotti, sede del palazzo del Comune, ove termina il Sentiero dei Ducati.

Da Sarzana il ns. pullman predisposto per il ritorno ci porterà, verso la località Luni Scavi per visitare il museo archeologico e i contigui scavi dell'antica Luni romana, in particolare il suo suggestivo anfiteatro ed i resti dell'antico porto dove i pellegrini francigeni s'imbarcavano verso Santiago

INFORMAZIONI presso Iori Giovanni 331 3174858-Giuseppe Prampolini 331 1247329
PRENOTAZIONI Sandra 349 1581481 - sandra_boni@libero.it