



**CALENDARIO UFFICIALE DEL NORDIC WALKING**

Attività legate al Nordic Walking su Lucca e provincia – 2011/2012

<b>30 ottobre/1 novembre - Nordic Walking&amp;Trekking lungo il crinale appenninico</b>
Si tratta di 4 escursioni in ambiente appenninico che fatte di seguito realizzano una delle più belle traversate a piedi lungo il crinale fra l'Emilia e la Toscana. Camminiamo fra storia, natura e tradizione alla scoperta di antichi mestieri e sapori di un tempo. Degusteremo il buon cibo della montagna e le produzioni locali. Il Percorso a Tappe che possono essere percorse anche singolarmente la difficoltà è escursionistica e l'impegno è di tipo medio.
Costo: €25
Extra: MANGIARE E DORMIRE €30/40 a giorno
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intero percorso, servizio transfer per i bagagli.
INFO, PRENOTAZIONI E COSTI: 333-1640021; <a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO MINIMO: 8 PARTECIPANTI</b>
<b>06/13 novembre – Lucca, Corso di Nordic Walking</b>
Domenica 6 novembre ore 15:00 lezione di tecnica base; mattina e pomeriggio lezione di tecnica uno e tecnica due. Formazione di nuovi Nordic Walker
Escursione allo Spuntzone di Santalago (Monti Pisani), gratuita per chi frequenta il corso
Ritrovo: Lucca porta S. Donato
Ore 15:00
Costo 70 €
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; noleggio bastoncini
INFO, PRENOTAZIONI E COSTI: 3331640021; <a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI</b>
<b>19 Novembre Assemblea AGAT</b>
Partenza da Lucca alle ore 7,40
Ritrovo ore 9:40 della mattina del 19 novembre (sabato) ed escursione guidata nella Riserva Naturale di Castelvecchio. Pranzo alle ore 12:30 presso l'agriturismo "Poggio Alloro" in Via S.Andrea 23 a San Gimignano (sulla strada San Gimignano - Ulgignano). Il pranzo ha prezzo sociale di € 10,00. PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA ENTRO IL 16 NOVEMBRE A QUESTO INDIRIZZO E-MAIL. Ore 19:30 rientro al Lucca
Prenotazione: entro il giorno precedente (obbligatoria per il pranzo)
<b>Cosa Portare:</b> scarpe comode per camminare e una giacca vento/acqua
<b>Trasferta:</b> km25 A/R <b>Optional:</b> bastoncini da Nordic Walking
<b>Costo:</b> €10 10,00. PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA ENTRO IL 16 novembre

<b>NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI</b> <b>Riservato alle Guide Ambientali</b>
<b>20 Novembre - Lungo la via della Seta al paese delle Camelie</b>
Percorso si snoda lungo i sentieri che da Guamo conducono a Compito, percorribile con l'ausilio di bastoni da Nordic Walking - Partenza ore 10 dal Real Collegio con mezzi propri/minibus 9 posti - Ritrovo ore 10.30 a Guamo Degustazione di fagioli in olio extravergine di Oliva e vino presso struttura convenzionata ( costo a carico dei partecipanti) in collaborazione con SLOW FOOD
ore 8 <b>Ritrovo:</b> Real Collegio presso il DESCO
h10:00 Partenza dalla Chiesa di Guamo
h 12.30Arrivo Pieve di Compito
h13.00 Visita guidata al paese delle Camelie
h15.30Rientro in pulmino 9 posti per le /16
h16,30/17 arrivo al Desco (Real collegio)
Costo: €25 a pax min 10 (servizio guida €230 compreso il Land Rover 9 Posti)
Prenotazione: entro il giorno precedente (obbligatoria per la degustazione)
Cosa Portare: scarpe comode per camminare e una giacca vento/acqua
Optional: bastoncini da Nordic Walking
INFO, PRENOTAZIONI E COSTI: 333-1640021; <a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI</b>
<b>Domenica 20 novembre ore 15 – le ville di Vorno</b>
Semplice escursione ad anello nella valle di Vorno.
ore 17:00 Ritrovo a Porcari, Stazione
ore 17:30 Partenza: Porcari, piazzale del Comune
2 ore ca. Costo 10 €
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione.
INFO, PRENOTAZIONI E COSTI: 333-1640021; <a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI</b>
<b>26/27 novembre - La RACCOLTA delle OLIVE</b>
In collaborazione con una Fattoria Biologica (Podere ZAIRA) e/o altre aziende che si renderanno disponibili, proponiamo un'escursione Nordic Walking con visita durante la raccolta delle olive. I partecipanti potranno provare l'esperienza della raccolta delle olive. Possibilità di acquistare l'olio "raccolto" in base alla resa percentuale delle olive. Merenda Pane ed Olio e degustazione vini locali. Periodo consigliato: fine ottobre primi di Novembre
<b>Prenotazione:</b> entro il giorno precedente
<b>Servizio Guida:</b> €25 a pax min 10 (servizio guida + Land Rover 9 Posti)
<b>Cosa Portare:</b> scarpe comode per camminare e una giacca

vento/acqua
<b>Optional:</b> vestiti e guanti da lavoro per chi vuol provare a raccogliere le olive. Degustazione pane ed Olio nuovo
<b>NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI</b>

**04/05/08 dicembre Il sentiero della Cioccolata in collaborazione con Barga Chocolate**

Partenza dal Desco alle ore 10, ritrovo alla Stazione Fs di Lucca ore 11, treno da Lucca per Barga ore 11,30, arrivo alla stazione alle ore 12 circa. Trasferimento con minibus (o TaxiBUS) in centro. Degustazioni e stand espositivi in barga a partire dalle ore 10 ed iniziative enogastronomiche.

Ore 14,30 trasferimento in minibus a Summocolonia. Escursione Guidata da Summocolonia a Barga

**Rientro:** possibilità di rientro in treno a partire dalle ore 17:17

**Costo:** €25 a pax min 10 (servizio guida + Land Rover 9 Posti)

**Il costo comprende:** servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; assistenza LandRover 9 posti; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione.

**Prenotazione:** entro il giorno precedente

**Cosa Portare:** scarpe comode per camminare e una giacca vento/acqua

**Optional:** bastoncini da Nordic Walking 2gg con pernottamento ed escursione il secondo giorno

**Trasferta:** Biglietto del Treno Lucca Castelnuovo Transfer da Barga a Renaio €10 a persona (tot A/R km 140)

**Rifugio:** €38 pensione Completa

**NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI**

**7/8 dicembre – S.Pellegrino, Escursioni di Nordic Walking**

Arrivi martedì sera/mercoledì mattina – Mercoledì ore 10:00 S.Pellegrino. Escursione giro del Diavolo; escursione al Passo delle Radici, Giovarello. Rientro nel pomeriggio S.Pellegrino e visita del Museo Etnografico. Pernottamento presso il Rifugio Pradaccio. Mattina Domenica Pomeriggio.

**Ritrovo:** S.Pellegrino Sabato 1/05 ore 10:00

**Costo:** 25 €

**Il costo comprende:** servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; assistenza LandRover 9 posti; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione.

**Optionale:** Corso di Nordic Walking Extra: (Mangiare e dormire) 32 € mezza pensione

**INFO, PRENOTAZIONI E COSTI:** 0583570391 3331640021; [gabriele@terredimare.org](mailto:gabriele@terredimare.org)

**NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI**

**Mercoledì 8 Dicembre – Le Pizzorne da Valgiano**

Alla scoperta dei sentieri che salgono alle Pizzorne. Un nuovo percorso nel bosco, con guadi, cascate e viste mozzafiato che ci porta fino all'altopiano. Possibilità di merenda a fine giro. 6 ore ca

**Ritrovo** ore 9:00 al Comune di Capannori (p.za Aldo Moro)

**Partenza** ore 9:30 Valgiano

**Costo:** 20 €

**Extra:** merenda in osteria da Giomo

**Il costo comprende:** servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; assistenza LandRover 9 posti; accompagnamento e

assistenza lungo l'intera escursione.

INFO, PRENOTAZIONI E COSTI: 333-1640021;

[gabriele@terredimare.org](mailto:gabriele@terredimare.org)

**NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI**

**4, 5, 6, 7 e 8 dic. 2010 - Corso Nordic Walking**

Nello scenario del rif. Appenninico "Il Pradaccio" a San Pellegrino in Alpe. Lezione di tecnica base, tecnica 1 e 2 con escursione finale sulle montagne.

Rifugio "Il Pradaccio" San Pellegrino in Alpe

**Costo** 70 €

**Extra:** 105 € mangiare e dormire

**Il costo comprende:** servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'escursione; corso base di NW, noleggio bastoncini, LandRover 9 posti

MINIMO 8 pers. INFO, PRENOTAZIONI COSTI: 3331640021;

[gabriele@terredimare.org](mailto:gabriele@terredimare.org)

**NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI**

**Domenica 12 dic – La radura di Santallago**

Facile Escursione intorno allo "Spunzone di Santallago", terreno ideale per perfezionare la tecnica del NW.

Ore 9:00 Ritrovo S. Andrea di C.to (C.Culturale)

Ore 9:30 Partenza Santallago 3 ore ca.

**Costo** 15 €

**Optional:** pranzo a Santallago

**Il costo comprende:** servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; assistenza LandRover 9 posti; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione.

INFO, PRENOTAZIONI E COSTI: 333-1640021;

[gabriele@terredimare.org](mailto:gabriele@terredimare.org)

**NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI**

**Domenica. 19 dic – La spiaggia del Parco**

Il mare d'inverno, camminata sulla spiaggia di Marina di Vecchiano alla foce del Serchio. La battigia terreno ideale per apprendere la tecnica corretta del NW

**Ritrovo** Ore 9:00 uscita Autostrada Lucca EST

**Partenza** Ore 9:30 Marina di Vecchiano

Durata escursione 3 ore ca.

**Costo** 15 €

Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione.

INFO, PRENOTAZIONI e COSTI: 3331640021;

[gabriele@terredimare.org](mailto:gabriele@terredimare.org)

**NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI**

**Domenica 26 dic – Le colline di Valgiano**

Simpatica escursione con tecnica NW, ottima per recuperare la forma dopo il pranzo di Natale. Salita a Valgiano dal Percorso Vita di Marlia

Ore 10:00 Ritrovo Comune di Capannori (p.za Aldo Moro)

Ore 10:30 Percorso vita di Marlia

4 ore ca.

**Costo** 10 €

**Extra:** merenda in osteria da Giomo

Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione.

INFO, PRENOTAZIONI E COSTI: 333-16400321

[gabriele@terredimare.org](mailto:gabriele@terredimare.org)

**NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI**

<b>Martedì. 27 dic – Luccafòra delle Mura</b>
Ripasso delle quattro fasi del movimento del NW, sopra e sotto le Mura, dentro e fuori città. Saluti e brindisi di fine anno.
Ore 15:00 Porta S.Maria
Ore 15:00 Partenza Porta S. Maria
2 ore ca.
Costo 10 €
Brindisi omaggio
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza; assistenza tecnica Land Rover 9 posti
INFO, PRENOTAZIONI E COSTI: 333-1640021;
<a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI</b>
<b>30/12 1,2/01 ultimo dell'anno e corso Nw</b>
Un ultimo dell'anno particolare, con escursioni e lezioni di Nordic Walking sulla neve con le ciaspole, al rifugio alpino "Il Pradaccio" a San Pellegrino in Alpe.
Costo: Corso NW & Ciaspole 90 € noleggio ciaspole
Extra: rifugio pensione compl. con cenone 210 €
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; corso base, escursione, copertura assicurativa; noleggio bastoncini, noleggio ciaspole assistenza tecnica Land Rover 9 posti
PRENOTAZIONI ENTRO IL 20/12 - INFO: 058545440 3331640021; 3398719534
<a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a> <a href="mailto:ass.sentiero@tin.it">ass.sentiero@tin.it</a>
<b>NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI</b>
<b>3, 4, 5 e 6 genn. Befana, ciaspolata e NW</b>
Ciaspolata al rifugio alpino "Il Pradaccio" a San Pellegrino in Alpe aspettando la Befana. Corso di Nordic Walking sulla neve.
Rifugio "Il Pradaccio" San Pellegrino in Alpe
Costo: Corso esc. NW 90 €
Optional: noleggio ciaspole
Extra: rifugio pensione compl. 120 €
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; corso base, escursione, copertura assicurativa; noleggio bastoncini, assistenza tecnica Land Rover 9 posti.
PRENOTAZIONI ENTRO IL 30/12 - INFO: 058545440 3331640021; 3398719534
<a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a> <a href="mailto:ass.sentiero@tin.it">ass.sentiero@tin.it</a>
<b>NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI</b>
<b>Sab. 7 genn. – Matraia, la via delle Cave</b>
Affascinante escursione lungo il sentiero che le donne di paese percorrevano per portare viveri ai cavaatori della famosa "pietra di Matraia"
Ore 9:00 Ritrovo Marlia c/o circoscrizione
Ore 9:30 Partenza Matraia colle
Durate 3 ore ca.
Costo 10 €
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione, assistenza tecnica Land Rover 9 posti.
INFO, PRENOTAZIONI E COSTI: 3331640021
<a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI</b>

<b>Sab. 14 genn. – Ciaspolata alle Radici</b>
Nordic Walking sulla neve. Ciaspolata dal passo delle Radici fino al passo del Giovarello, la magia della neve senza gli sci.
ore 7:00 Ritrovo Ponte a Moriano
ore 8:30 Partenza Passo delle Radici
8 ore ca.
Costo 25 €
<b>Extra:</b> €Noleggio ciaspole pernottamento in Rifugio
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione, assistenza tecnica Land Rover 9 posti.
PRENOTAZIONI ENTRO IL 30/12 - INFO: 3331640021
<a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI</b>
<b>Dom. 15 genn. – Cos'è il Nordic Walking</b>
Presentazione della disciplina e dell'attività legata al Nordic Walking da concordare presso il negozio "LUCAROTTI TEAM"
<a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>Merc. 17 genn – Le Parole d'Oro</b>
Breve anello delle Parole d'Oro, alle pendici del Monte Pisano, zona ricca di acqua, area di captazione dell'acquedotto del Nottolini.
ore 9:00 Ritrovo loc. "Parole d'Oro"
ore 9:30 Partenza loc. "Parole d'Oro"
3 ore ca.
Costo 10 €
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione assistenza tecnica Land Rover 9 posti.
INFO, PRENOTAZIONI e COSTI: 3331640021
<a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI</b>
<b>Dom. 21 genn. – Le 5 Terre in Nordic Walking</b>
Un lembo di costa ligure dove è sempre primavera, passeggiata lungo costa sulla famosa "Via dell'Amore"
Ore 8:00 Ritrovo Lucca stazione FS
Ore 10:00 Partenza Rio Maggiore
6 ore ca.
Costo 20 €
<b>Extra:</b> ticket sentiero; biglietto bus/treno
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione.
INFO, PRENOTAZIONI e COSTI: 3331640021
<a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI</b>

<b>Merc. 25 gen. – Costa di Salvalco</b>
Facile anello lungo un semplice itinerario alle pendici dei Monti Pisani, un percorso poco conosciuto, ma molto affascinante.
ore 9:00 Ritrovo e partenza: S. Quirico di Guamo (alla fontana)
3 ore ca.
Costo 10 €
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione.
INFO, PRENOTAZIONI e COSTI: 3331640021
<a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI</b>
<b>Sab. 28 gen. – Porcari L'anello della Torretta</b>
Semplice escursione ad anello sulla collina che domina il Paesaggio della piana di Lucca sopra il paese di Porcari
ore 9:00 Ritrovo e Partenza: Porcari, piazzale del Comune
2 ore ca.
Costo 10 €
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione.
INFO, PRENOTAZIONI e COSTI: 3331640021
<a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI</b>
<b>Merc. 2 feb. – Il sentiero del Castagno</b>
Escursione alla scoperta della Val Pedogna, un sentiero didattico sulla vita intorno all'albero del pane. Possibilità di visita ad antica ferriera
ore 9:00 Ritrovo Ponte a Moriano
ore 10:00 Partenza Colognora di Pescaglia
6 ore ca.
Costo 20 €
Optional: Visita al museo del castagno
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione, visita all'antica ferriera.
INFO, PRENOTAZIONI e COSTI: 3331640021
<a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI</b>
<b>4/5 feb. – Nordic Walking a San pellegrino in Alpe</b>
Facile passeggiate sulla neve lungo i sentieri e le strade innevate con l'ausilio delle Ciaspole
ore 9:00 San pellegrino in Alpe
ore 10:00 Partenza da S.Pellegrino
Costo 25€/gg
Optional: noleggio ciaspole
extra: rifugio da definire
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione.
PRENOTAZIONI ENTRO martedì 01/02 -INFO: 3331640021 Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; corso base, escursione, copertura assicurativa; noleggio bastoncini, noleggio ciaspole assistenza tecnica Land Rover 9 posti
<a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI</b>

<b>Merc. 8 feb. – Le colline di San Gennaro.</b>
Facile escursione sulle colline sotto il caratteristico paese di San Gennaro. Bel paesaggio come cornice del Nordic Walking.
ore 9:00 Ritrovo Comune di Capannori (p.za Aldo Moro)
ore 9:30 Partenza Lappato - parcheggio
4 ore ca.
Costo 15 €
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione.
INFO, PRENOTAZIONI e COSTI: 3331640021
<a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI</b>
<b>11, 12, 13 e 14 feb. – S. Valentino al rifugio</b>
Romantico fine settimana in un caldo rifugio, camminando con le ciaspole sulla neve, nei boschi della Garfagnana. 2 gg
Costo 25€/gg
Optional: noleggio ciaspole
extra: rifugio da definire
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione.
PRENOTAZIONI ENTRO VENERDI' 05/02 -INFO: 3331640021 Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; corso base, escursione, copertura assicurativa; noleggio bastoncini, noleggio ciaspole assistenza tecnica Land Rover 9 posti
<b>NUMERO Min: 12 PARTECIPANTI</b>
<b>Dom. 19 feb. – Portovenere dalle 5 terre</b>
Dalla prima delle 5 Terre, sui promontori della costa ligure, da Rio Maggiore fino a Portovenere. NW sulla costa
Ore 8:00 Ritrovo stazione FS di Lucca
Ore 10:00 Partenza Rio Maggiore
6 ore ca.
Costo 20 €
Extra: biglietto treno/bus
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione.
PRENOTAZIONI ENTRO IL 30/12 - INFO: 3331640021
<a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI</b>

<b>Dom. 26 feb. – Fubbiano Nordic Wining</b>
Escursione sulle colline di Tofori ed intorno alla fattoria di Fubbiano, possibilità di abbinare il NW con degustazioni di vini.
ore 9:00 Ritrovo Comune di Capannori (p.za Aldo Moro)
ore 9:30 Partenza bar "Il Leccio"
3 ore ca.
Costo 10 €
Optional:degustazione di vini
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione.
INFO, PRENOTAZIONI e COSTI: 3331640021
<a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI</b>

<b>Merc. 1 marzo – Le Pizzorne da Valgiano</b>
Salita all'altopiano delle Pizzorne lungo sentieri da poco segnati. Il bosco, il ruscello, le cascate e possibilità di merenda finale in osteria.
ore 9:00 Ritrovo Comune di Capannori (p.za Aldo Moro)
ore 9:30 Partenza Valgiano
6 ore ca.
Costo 15 €
Optional merenda in osteria da Giomo
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione.
INFO, PRENOTAZIONI e COSTI: 3331640021;
<a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI</b>

<b>Dom. 5 marzo – Massarosa naturalmente</b>
A piedi da Compignano fino a Massaciuccoli, alla scoperta dell'oasi naturalistica della LIPU con i suoi punti d'osservazione.
Ore 8:30 Ritrovo stazione FS di Lucca
ore 9:00 Partenza Compignano
3 ore ca.
Costo 10 €
optional: esc. in barchino sul lago
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione.
INFO, PRENOTAZIONI e COSTI: 3331640021;
<a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI</b>

<b>Dom. 12 marzo – Le Apuane, il M. Prana</b>
Semplice, ma significativa escursione sul primo monte delle Alpi Apuane, escursione praticabile anche durante la stagione invernale. Molto panoramica.
ore 8:00 Ritrovo Lucca, p.za S. Maria
ore 9:00 Partenza da Casoli
8 ore ca.
Costo 25 €
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione.
INFO, PRENOTAZIONI e COSTI: 3331640021;
<a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI</b>

<b>Merc. 15 marzo – Ruota, anello delle Acque.</b>
Escursione sul Monte Pisano, inizio dell'itinerario delle acque, anello da Colle di Compito fino al caratteristico borgo di Ruota e ritorno.
ore 9:00 Ritrovo Guamo - Sottopoggio
ore 9:30 Partenza Colle di Compito chiesa
6 ore ca.
Costo 20 €
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione.
INFO, PRENOTAZIONI e COSTI: 3331640021;
<a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI</b>

<b>Dom. 19 marzo – La costa degli Etruschi</b>
La costa della Maremma più bella e panoramica, Cala Violino dove la sabbia suona, alla vista delle isole dell'arcipelago.
ore 8:00 Ritrovo uscita AS Lucca EST
ore 10:00 Partenza Puntone di Scarlino
6 ore ca.
Costo 20 €
Optional: pranzo/merenda a Scarlino
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione.
INFO, PRENOTAZIONI e COSTI: 3331640021
<a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI</b>

<b>Merc. 22 marzo – da Matraia a Pietra Pertusa</b>
Un bel percorso, nei boschi delle Pizzorne fino a Tubbiani e fino alla vetta del Monte PietraPertusa
ore 9:00 Ritrovo Matraia chiesa
ore 9:30 Partenza La Palazzina
3 ore ca. Costo 10 €
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione.
INFO, PRENOTAZIONI e COSTI: 3331640021
<a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI</b>

<b>Dom. 26 marzo – M. Croce</b>
Facile gita sul monte Croce, balcone sulla maestosa Pania della Croce, la regina delle Apuane.
ore 8:00 Ritrovo Ponte a Moriano
ore 9:00 Partenza Palagnana
8 ore ca.
Costo 25 €
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione.
INFO, PRENOTAZIONI e COSTI: 3331640021
<a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI</b>

<b>Merc. 29marzo – Da Vorno al M. Zano</b>
Escursione sul monte più visibile della piana di Lucca, con facoltà di raggiungere la panoramissima foce di Prato a Sigliori.
Ore 9:00 Ritrovo ostello di Vorno
ore 9:00 Partenza ostello di Vorno
3 ore ca.
Costo 10 €
optional: merenda/pranzo alla Stanghetta
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione.
INFO, PRENOTAZIONI E COSTI: 333-1640021 0583570391
<a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI</b>

<b>In anteprima...</b>
<b>PASQUA, LA VIA FRANCIGENA IN NORDIC WALKING -</b>
La via di pellegrinaggio più famosa mondo, nella settimana santa, viaggio nello stile del pellegrino, da San Gimignano a Siena, faremo vita da viandante, dormendo nei rifugi del progetto Via Francigena, ma con i nostri amati bastoncini. Accompagnamento in 4 tappe, con servizio transfer per i bagagli, alloggio in ostelli e sale parrocchiali, pranzo al sacco, cena in locali nei paesi d'arrivo.
PRENOTAZIONI ENTRO VENERDI' 5 MARZO
PROGRAMMA E COSTI DA DEFINIRE
INFO, PRENOTAZIONI E COSTI: 0583570391 333-1640021
<a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI</b>

<b>Domenica 6 maggio – Le valli Calde</b>
Alla scoperta dei sentieri che dalle Valli Calde salgono al Mote Prado. Un percorso nel bosco, con guadi, cascate e viste mozzafiato che ci porta fino ad una delle vette più alte della Toscana. Possibilità di ristoro in rifugio
ore 9:00 Ritrovo centro visitatori monte Orecchiella
ore 9:30 Partenza Orecchiella
8 ore ca.
Costo 25€ Optional: ristoro e/o pernottamento in rifugio
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione.
INFO, PRENOTAZIONI E COSTI: 0583570391 3331640021; <a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO Min: 8 PARTECIPANTI</b>

<b>Mercoledì 9 maggio – Massarosa naturalmente</b>
A piedi nell'area paludosa del lago di Massaciuccoli. Percorso facile e pianeggiante, alla scoperta di un ambiente affascinante all'ora del tramonto
2 ore ca.
Ore 17:00 Ritrovo Massaciuccoli
Ore 17:30 Partenza Fontana di
Costo 10 €
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione.
INFO, PRENOTAZIONI E COSTI: 333-1640021 0583570391 <a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO MINIMO: 8 PARTECIPANTI</b>

<b>Dom. 13 maggio – Lucca, il parco fluviale</b>
Facile passeggiata lungo il periplo del parco fluviale a Lucca, da Monte S. Quirico a Ponte S. Pietro e ritorno
ore 17:00 Ritrovo ponte di M.S. Quirico
ore 17:30 Partenza ponte di M.S. Quirico
2 ore ca.
Costo 10 €
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione.
INFO, PRENOTAZIONI E COSTI: 333-1323726; <a href="mailto:guido@terredimare.org">guido@terredimare.org</a>
<b>NUMERO MINIMO: 8 PARTECIPANTI</b>

<b>Merc. 16 Maggio – S. Leonardo in Treponzio</b>
Facile anello lungo un semplice itinerario alle pendici dei Monti Pisani, un percorso poco conosciuto, ma molto affascinante.
ore 17:00 Ritrovo S. Quirico di Guamo (alla fontana)
ore 17:00 Partenza S. Quirico di Guamo (alla fontana)
2 ore ca.
Costo 10 €
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione.
INFO, PRENOTAZIONI E COSTI: 333-1640021; <a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO MINIMO: 8 PARTECIPANTI</b>

<b>Dom.20 maggio – Costa di Salvalco</b>
Facile anello lungo un semplice itinerario alle pendici dei Monti Pisani, un percorso poco conosciuto, ma molto affascinante.
ore 17:00 Ritrovo S. Quirico di Guamo (alla fontana)
ore 17:30 Partenza S. Quirico di Guamo (alla fontana)
2 ore ca.
Costo 10 €
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione.
INFO, PRENOTAZIONI E COSTI: 0583570391 3331640021; <a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO MINIMO: 8 PARTECIPANTI</b>

<b>Mercoledì 23 maggio – Le Pizzorne da Valgiano</b>
Alla scoperta dei sentieri che salgono alle Pizzorne. Un nuovo percorso nel bosco, con guadi, cascate e viste mozzafiato che ci porta fino all'altopiano. Possibilità di merenda a fine giro.
ore 9:00 Ritrovo Comune di Capannori - p.za Aldo Moro
ore 9:30 Partenza Valgiano
6 ore ca.
Costo 20 €
Extra: merenda in osteria da Giomo
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione assistenza tecnica Land Rover 9 posti
INFO, PRENOTAZIONI E COSTI: 0583570391 3331640021; <a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO MINIMO: 8 PARTECIPANTI</b>

<b>Sabato 26 maggio – Orecchiella, Pania di Corfino</b>
Un'escursione in una delle zone più affascinanti delle nostre montagne, nei boschi dove vivono il lupo, l'aquila e le loro prede. Andremo a caccia di emozioni nel magico parco dell'Orecchiella.
ore 7:30 Ritrovo Lucca, p.za S. Maria
Ore 9:00 Partenza: Orecchiella – rif. Isera
6 ore ca.
Costo 25 €
Extra: merenda rif. Isera
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione.
INFO, PRENOTAZIONI E COSTI: 333-1640021; <a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO MINIMO: 8 PARTECIPANTI</b>

<b>Mercoledì 1 maggio – San Giuliano/Passo di Dante</b>
Vecchia via di comunicazione tra Lucca e Pisa, dove Dante Narra d'esser passato "nel bel mezzo del cammin di nostra vita" percorsa. Oggi è uno splendido sentiero che sale nella Macchia e scende nel "sinus Pisanum" dalla Brughiera.
ore 9:30 Ritrovo Vorno, centro accoglienza turistica:
ore 9:00 Partenza Vorno, centro accoglienza turistica
6 ore ca.
Costo 20 €

<b>2 Giugno – NW all'isola d'Elba</b>
Alla scoperta dei sentieri dell'isola più rappresentativa dell'arcipelago toscano. Un'isola famosa per le sue coste, ma molto affascinante per le sue montagne.
PRENOTAZIONI ENTRO VENERDI' 7 MAGGIO
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione. (PROGRAMMA E COSTI ANCORA da definire)
INFO, PRENOTAZIONI E COSTI: 333-1640021; <a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO MINIMO: 8 PARTECIPANTI</b>

<b>9 Giugno – trekking lungo il crinale appenninico</b>
ore 17: 00 28/05/2010 Ritrovo Centro Visitatori Monte Orecchiella
ore 9:00 Partenza 29/05/2010 Centro Visitatori Monte Orecchiella
6/8 ore ca.E
Costo 25 €
Ore 18:00 Ritrovo 29/05/2010 Casone di Profecchia
ore 9:00 Partenza 30/05/2010 Casone di Profecchia 6/8 ore ca.
Costo 25 €
Ore 18:00 Ritrovo 30/05/2010 S.Pellegrino
Ore 9:00 Partenza 01/06/2010 S.Pellegrino
4/5 ore ca.
Costo 25 €
ore 18 Ritrovo 01/06/2010 Rifugio I Santi
ore 9:00 Partenza Renaio
4/5 ore ca.
Costo 25 €
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione. I Pernottamenti e i pasti si pagano a parte sul posto e sono a carico dell'Utente
INFO, PRENOTAZIONI E COSTI: 0583570391 3331640021; <a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a> Prenotazione entro il 7 Maggio 2010
<b>NUMERO MINIMO: 10 Pax</b>

<b>Mercoledì 5 giugno – La vecchia pesciatina e il Quercione di Pinocchio</b>
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione. NUMERO MINIMO: 8 PARTECIPANTI
INFO, PRENOTAZIONI E COSTI: 333-1640021; <a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO MINIMO: 8 PARTECIPANTI</b>

<b>Dom 10 giugno – Il M. Pisano, la via Calcesana</b>
Vecchia via di comunicazione tra il paese di Vorno e Calci, percorsa un tempo da briganti, contrabbandieri, sbirri ed eserciti. Oggi è uno splendido sentiero che sale nel bosco a Santallago.
ore 9:30 Ritrovo Vorno, centro accoglienza turistica: ore 9:00 Partenza Vorno, centro accoglienza turistica
6 ore ca.
Costo 20 €
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione. INFO, PRENOTAZIONI E COSTI: 333-1640021; <a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO MINIMO: 8 PARTECIPANTI</b>

<b>Mercoledì 13 giugno – Percorso vita Colognora</b>
Il percorso vita di Colognora di Compito, si snoda intorno al M. Tristo, una propaggine del M. Pisano. Faremo NW in un ambiente naturale a pochi passi dalla città.
Ore 17:00 ritrovo: Colognora di C.to – parcheggio rist Da Alfredo
Ore 17:30 partenza: Colognora di C.to – parcheggio rist Da Alfredo
2 ore ca.
Costo 10 €
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione. INFO, PRENOTAZIONI E COSTI: 333-1640021; <a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO MINIMO: 8 PARTECIPANTI</b>

<b>Domenica 17 giugno – pania della Croce</b>
Facile gita sul monte Croce, balcone sulla maestosa Pania della Croce, la regina delle Apuane.
ore 8:00 Ritrovo Ponte a Moriano
ore 9:00 Partenza Palagnana
8 ore ca. Costo 25 €
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione. INFO, PRENOTAZIONI E COSTI: 333-1640021; <a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO MINIMO: 8 PARTECIPANTI</b>

<b>Mercoledì 20 giugno – Marlia, Anello lungo del Percorso Vita</b>
Il percorso vita di Colognora di Compito, si snoda intorno al M. Tristo, una propaggine del M. Pisano. Faremo NW in un ambiente naturale a pochi passi dalla città.
Ore 17:00 ritrovo: Colognora di C.to – parcheggio rist Da Alfredo
Ore 17:30partenza: Colognora di C.to – parcheggio rist Da Alfredo
2 ore ca.
Costo 10 €
Il costo comprende: servizio di Guida Ambientale/istruttore di NW; copertura assicurativa; accompagnamento e assistenza lungo l'intera escursione. INFO, PRENOTAZIONI E COSTI: 333-1640021; <a href="mailto:gabriele@terredimare.org">gabriele@terredimare.org</a>
<b>NUMERO MINIMO: 8 PARTECIPANTI</b>



---

info e prenotazioni: [gabriele@terredimare.org](mailto:gabriele@terredimare.org);

Telefono ufficio 0583570391

cell: Gabriele 39 333-1640021;

Terre di Mare.org di Gabriele Tebano – via Vecchia di Vorno, 3 – 55060 Capannori (LU) P.I. 01985470465

---

NUMERO MINIMO: le escursioni sono confermate al momento del raggiungimento del numero minimo (SALVO DIVERSE INDICAZIONI)

IL PAGAMENTO E' DOVUTO ALL'ATTO DELLA CONFERMA - LE ESCURSIONI VANNO CONFERMATE ENTRO E NON OLTRE LE ORE 48 ORE PRIMA dell'ESCURSIONE (SALVO DIVERSE INDICAZIONI)

Le escursioni saranno accompagnate da Guida Ambientale professionista (ex L.R. 42/2000)/ Istruttore ANWI di Nordic Walking.

Le guide si impegnano a garantire la necessaria assistenza tecnica a tutti i partecipanti all'escursione, illustrando gli elementi, le caratteristiche, i rapporti ecologici, il legame con la storia e le tradizioni culturali e di fornire elementi di educazione ambientale. Qualora durante l'escursione il cliente incorra in un infortunio, la guida si attiverà in modo immediato per garantire il soccorso, interrompendo l'attività escursionistica, salvo poter riprendere il programma nel caso in cui la situazione oggettiva lo consenta. In caso di danni a cose o persone derivanti dallo svolgimento dell'escursione, le guide sono responsabili solo nei casi in cui il danno si possa imputare a dolo o colpa delle guide.

E' obbligo del partecipante alla gita di valutare il proprio stato di salute e giudicarne l'idoneità allo svolgimento dell'escursione. I malati cronici, cardiopatici, diabetici, ecc devono accertarsi direttamente con le guide sulla possibilità di partecipare all'escursione o meno.

Le guide valutano, a proprio insindacabile giudizio, l'opportunità di apportare variazioni al programma in caso di cambiamento improvviso delle condizioni climatiche, grave e improvvisa indisposizione di uno dei partecipanti all'escursione, cause di forza maggiore.

Le guide, ed i loro eventuali collaboratori, garantiscono il servizio con qualsiasi condizione, ma si riservano il diritto di modificare o annullare l'escursione in base alla propria ed insindacabile valutazione delle condizioni ambientali e/o meteorologiche, in relazione anche alla preparazione degli escursionisti accompagnati, modulando l'escursione sulle capacità dei partecipanti meno preparati. In ogni caso le guide non potranno garantire, con assoluta certezza, il buon fine dell'escursione.

In collaborazione con:

