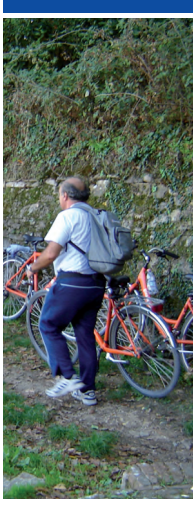
FUORI PORTA
"Outdoor experience"

www.terredimare.org - info@terredimare.org



Lunedì
Trekking Bike in Lucchesia

Facile escursione in Mtb/city bike lungo il sentiero che costeggia l'acquedotto del Nottolini, fino alla località chiamata "Le Parole d'Oro", area di captazione delle acque che alimentavano la città. Filo conduttore l'acqua, percorreremo anche le sterrate del parco fluviale, completando la visita alla città di Lucca lungo il periplo delle rinascimentali mura urbane. Pranzo al sacco.

DIFFICOLTÀ: MC - 8 Km; assenza di dislivello
BELLEZZA:
PREZZO: € 25,00
Da confermare entro le ore 12.00 del giorno precedente

RITROVO: stazione ferroviaria di Lucca ore 8.30
PARTENZA: stazione ferroviaria di Lucca ore 9.00
ORARIO PREVISTO DI RIENTRO: ore 17.00

DOTARSI DI: mtb o city bike, pantaloncini da cilclista, giacca anti acqua, caschetto, zaino con pranzo al sacco, borraccia con acqua o bevande isotoniche e tutto quanto necessario per le escursioni in bici.
OPTIONAL: noleggio bici.

Martedì
Parco dell'Orecchiella

Nel regno del lupo, dell'aquila e del muflone, escursione alla PANIA di Corfino, la montagna che rappresenta il cuore dell'Appennino Tosco emiliano. Lungo sentieri segnati e non, alla scoperta della riserva statale, parco naturale dell'Orecchiella. Pranzo al sacco.

DIFFICOLTÀ: E - 400m di dislivello; 4 ore di cammino
BELLEZZA:
PREZZO: € 25,00
Da confermare entro le ore 12.00 del giorno precedente

RITROVO: stazione ferroviaria di Castelnuovo ore 8.00
PARTENZA: centro visitatori (parco dell'Orecchiella) ore 9.00
ORARIO PREVISTO DI RIENTRO: ore 18.00

DOTARSI DI: scarpe o scarponi da trekking, felpa o pile, giacca anti acqua, zaino con pranzo al sacco, borraccia con acqua o bevande isotoniche, barrette energetiche e tutto quanto necessario per le escursioni in montagna.
OPTIONAL: ingresso al centro visitatori, recinto degli orsi.

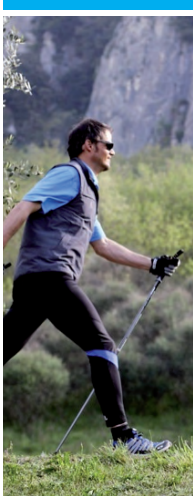
Mercoledì
Garfagnana, sapori ed antichi mestieri

Visita al caseificio per la produzione del tipico pecorino della Garfagnana e visita al vecchio mulino ad acqua dove si macina il "Formenton 8 file", il mais garfagnino famoso per la gustosa polenta. Escursione da effettuarsi con mezzi propri.

DIFFICOLTÀ: escursione per tutti
BELLEZZA:
PREZZO: € 15,00
Da confermare entro le ore 12.00 del giorno precedente

RITROVO: stazione ferroviaria di Castelnuovo ore 8.00
PARTENZA: con auto proprie da Castelnuovo ore 8.00
ORARIO PREVISTO DI RIENTRO: ore 12.00

DOTARSI DI: auto propria.
OPTIONAL: laboratorio di produzione del formaggio con degustazione abbinata a miele garfagnino (10,00 €/pers.).



Mercoledì
Introduzione al Nordic Walking, Garfagnana

Il Nordic Walking è la disciplina sportiva che ha avuto il più alto tasso di crescita a livello mondiale negli ultimi 10 anni! Nato negli anni '30 come allenamento estivo per lo sci di fondo in Finlandia, oggi sta conquistando tutto il mondo. Vieni a scoprire perché e vieni a provare tutti i benefici che ne derivano con un istruttore qualificato ANWI.

DIFFICOLTÀ: sport per tutti
BELLEZZA:
PREZZO: € 20,00
Da confermare entro le ore 12.00 del giorno precedente

RITROVO: stazione ferroviaria di Castelnuovo ore 15.00
PARTENZA: fortezza di Mont'Alfonso ore 15.30
ORARIO PREVISTO DI RIENTRO: ore 17,30

DOTARSI DI: scarpe da walking, running o ginnastica, abbigliamento da sport o tempo libero. È compreso il noleggio dei bastoncini.
OPTIONAL: possibilità di ristoro presso la fortezza.

Giovedì
Orrido di Botri

Escursione nelle affascinanti gole del canyon più famoso della Toscana, oggi oasi demaniale, riserva faunistico, ZPS, SIC e SIR. Risaliremo il fondo del torrente nell'imponente ed aspra gola calcarea, dalle ripide ed inaccessibili pareti, già dimora dell'aquila reale.

DIFFICOLTÀ: E - 100m di dislivello, 3 ore di cammino; escursione bagnata
BELLEZZA:
PREZZO: € 25,00
Da confermare entro le ore 12.00 del giorno precedente

RITROVO: stazione ferroviaria di Bagni di Lucca ore 8.00
PARTENZA: Loc. Ponte a Gaio (ingresso delle gole) ore 9.00
ORARIO PREVISTO DI RIENTRO: ore 12,30

DOTARSI DI: scarpe o scarponi da trekking, felpa o pile, giacca anti acqua, zaino con borraccia, acqua o bevande isotoniche ed un cambio asciutto da lasciare in auto: l'escursione si svolge anche dentro il torrente. È compreso il noleggio del caschetto obbligatorio.
OPTIONAL: possibilità di ristoro a Ponte a Gaio.

Giovedì

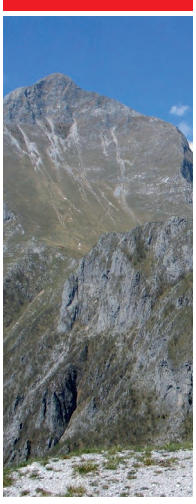
Il castagno e gli antichi mestieri della Val Pedogna

Il Pedogna è un affluente del fiume Serchio, la sua valle si sviluppa nelle basse Apuane e la sua economia ha sempre visto il castagno come fulcro centrale. Viaggio alla scoperta dell'albero del pane, lungo un sentiero dedicato, la sua storia, la sua cultura e le attività correlate. Visita anche all'antica ferriera famosa per il suo antico maglio ad acqua.

DIFFICOLTÀ: escursione per tutti
100m di dislivello; 1 ora di cammino
BELLEZZA:
PREZZO: € 15,00
Da confermare entro le ore 12.00 del giorno precedente

RITROVO: stazione ferroviaria di Diecimo ore 14.30
PARTENZA: Colognora di Pescaglia ore 15.00
ORARIO PREVISTO DI RIENTRO: ore 19,00

DOTARSI DI: auto propria, scarpe adatte alla passeggiata nel bosco lungo strade sterrate, giacca anti acqua, borraccia.
OPTIONAL: visita al Museo del Castagno (3,00 €/pers.).



Venerdì

Alpi Apuane, la Pania della Croce

Escursione alla Pania della Croce che, anche se non la più alta, rappresenta sicuramente la montagna regina delle Alpi Apuane. Territorio di flora e fauna selvatica, terra di conquista del pregiato marmo e di notevoli avventure alpinistiche. La gita si propone di arrivare al ROSSI, tipico esempio di rifugio alpino; per i più allenati sarà possibile l'ascensione (facoltativa) fino alla vetta. Pranzo al sacco.

DIFFICOLTÀ: E – EE la vetta
600m di dislivello; 5 ore di cammino
BELLEZZA:
PREZZO: € 25,00
Da confermare entro le ore 12.00 del giorno precedente

RITROVO: stazione ferroviaria di Gallicano ore 8.00
PARTENZA: Loc. Piglionico ore 9.00
ORARIO PREVISTO DI RIENTRO: ore 18,00

DOTARSI DI: scarpe o scarponi da trekking, felpa o pile, giacca anti acqua, zaino con pranzo al sacco, borraccia con acqua o bevande isotoniche barrette energetiche e tutto quanto necessario per le escursioni in montagna.
OPTIONAL: possibilità di ristoro al rifugio CAI Enrico Rossi.

Sabato

Le colline lucchesi, il borgo delle camelie

S. Andrea di Compito è il paese che vede l'annuale mostra delle antiche camelie della Lucchesia, famosa manifestazione che attira appassionati da ogni parte del mondo. Facile passeggiata nel borgo antico, alla scoperta dei suoi giardini, della ricchezza delle sue acque, dei suoi misteri e del suo famoso Cammelietum, l'orto botanico della Camelia.

DIFFICOLTÀ: escursione per tutti
100m di dislivello; 2 ore di cammino
BELLEZZA:
PREZZO: € 20,00
Da confermare entro le ore 12.00 del giorno precedente

RITROVO: stazione ferroviaria di Lucca ore 8.00
PARTENZA: S. Andrea di Compito (c/o centro culturale) ore 9.00
ORARIO PREVISTO DI RIENTRO: ore 12,00

DOTARSI DI: scarpe adatte da passeggio, giacca anti acqua, borraccia.
OPTIONAL: visita alla piantagione del te' (prezzo da concordare).

Sabato

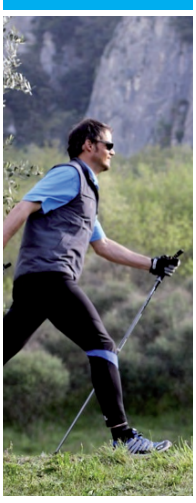
Monte Pisano. Escursione notturna con osservazioni stellari

Presso il nuovo osservatorio sul monte Pisano, in contruzione da parte del comune di Capannori, facile escursione notturna per osservare lo spettacolo degli astri. Assolutamente ammaliante. Escursione notturna: dotarsi di lampada frontale.

DIFFICOLTÀ: E
150m di dislivello; 1 ore di cammino
BELLEZZA:
PREZZO: € 25,00
Da confermare entro le ore 12.00 del giorno precedente

RITROVO: stazione ferroviaria di Lucca ore 18.30
PARTENZA: Vorno (c/o ostello) ore 19.00
ORARIO PREVISTO DI RIENTRO: ore 24,00

DOTARSI DI: scarpette o scarponi da trekking, giacca anti acqua, felpa o pile, lampada frontale.
OPTIONAL: visita alla piantagione del te' (prezzo da concordare).



Domenica

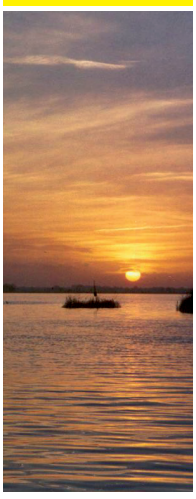
Introduzione al Nordic Walking, Lucca

Il Nordic Walking è la disciplina sportiva che ha avuto il più alto tasso di crescita a livello mondiale negli ultimi 10 anni! Nato negli anni '30 come allenamento estivo per lo sci di fondo in Finlandia, oggi sta conquistando tutto il mondo. Vieni a scoprire perché e vieni a provare tutti i benefici che ne derivano con un istruttore qualificato ANWI.

DIFFICOLTÀ: sport per tutti
BELLEZZA:
PREZZO: € 20,00
Da confermare entro le ore 12.00 del giorno precedente

RITROVO: stazione ferroviaria di Lucca ore 10.00
PARTENZA: Lucca - baluardo di S. Colombano ore 10.30
ORARIO PREVISTO DI RIENTRO: ore 12,00

DOTARSI DI: scarpe da walking, running o ginnastica, abbigliamento da sport o tempo libero. È compreso il noleggio dei bastoncini.



Domenica

Tramonto sul lago di Massaciuccoli

Sul lago di Massaciuccoli, tra le terre paludose dell'entroterra versiliese, escursione sui camminamenti o in kayak sulle acque rese famose dal celebre musicista lucchese Giacomo Piccini.
L'ora tarda del tramonto, dai forti contrasti di luce, crea una cornice ideale per osservare la flora e la fauna presso l'oasi LIPU. Possibilità di aperitivo in caratteristico locale sul lago.

DIFFICOLTÀ: escursione facile
BELLEZZA:
PREZZO: € 30,00
Da confermare entro le ore 12.00 del giorno precedente

RITROVO: stazione ferroviaria di Lucca ore 17.00
PARTENZA: Massaciuccoli (oasi LIPU) ore 16.30
ORARIO PREVISTO DI RIENTRO: ore 22.00

DOTARSI DI: costume, giacca anti acqua, felpa o pile, binocolo, lampada frontale. È compreso il noleggio dei kayak.
OPTIONAL: aperitivo sul lago con spuntini (10,00 €/pers).