

2016 ANNO DEI CAMMINI

VIAGGIO NELL'ITALIA LENTA

20 itinerari per 20 regioni

2016 Anno dei Cammini

Viaggio nell'Italia Lenta
20 itinerari per 20 regioni

Introduzione: 2016 Anno dei Cammini	3
Valle d'Aosta: Le Cascate di Lillaz e il Lago di Loie	4
Piemonte: Valle Maira	4
Liguria: Cinque Terre	6
Lombardia: Ai Laghi di Sovenigo in bici	8
Trentino Alto-Adige: Giro dei cinque laghi	8
Veneto: Da Chioggia a Venezia in bici e battelli	9
Friuli Venezia Giulia: Monte Lander	10
Emilia Romagna: Lagdei e Lago Santo	11
Toscana: Val d'Orcia a piedi, da San Quirico a Radicofani	12
Marche: Da Piobbico a Bacciardi	14
Umbria: Da Spoleto alla Cascata delle Marmore	14
Lazio: La Riserva Naturale Monterano	16
Abruzzo: Nel Parco Nazionale della Majella	16
Molise: Il Tratturo Castel di Sangro-Lucera	17
Basilicata: Cascate di San Fele	18
Campania: Il Gran Cono	19
Puglia: Ciclo tour nel Parco Dune Costiere	20
Calabria: Il periplo dell'isola di Dino	22
Sicilia: Circumetnea	22
Sardegna: Alla scoperta della Sardegna con il Trenino Verde (Alghero-Palau)	23

Introduzione

2016 Anno dei Cammini

Il turismo italiano riparte, e lo fa a piedi: questo è quello che spera Dario Franceschini, Ministro dei beni culturali, proclamando il 2016 come l'Anno Nazionale dei Cammini.

Il 2016 rappresenterà il punto di svolta per il turismo italiano: non più vacanze mordi e fuggi concentrate solo nelle città d'arte, ma una valorizzazione dell'intero territorio della penisola, che racchiude in sé perle di bellezza ancora poco conosciute.

Il turismo internazionale è in forte crescita e l'Italia deve necessariamente essere una delle mete più gettonate, considerato il suo territorio variegato, la sua storia, le sue città; ma l'obiettivo del progetto è quello di puntare al turismo sostenibile, non come uno dei settori, ma proprio come vocazione del Paese.

Stato, Regioni, Comuni, Enti locali, pubblico e privato si riuniscono per la prima volta per valorizzare quei 6600 chilometri (che possono facilmente diventare molti di più!) di cammini naturalistici, religiosi, culturali e spirituali che attraversano l'intero Paese. Sempre più persone partono in viaggio cercando qualcosa in più di una semplice vacanza, vogliono vivere un'esperienza, vogliono viaggiare lento per capire di più, scoprire nuovi luoghi, conoscere l'altro.

Sulla scia dell'anno del Giubileo, volto alla povertà e al pellegrinaggio, l'Italia deve riscoprire insieme ai suoi viaggiatori i suoi cammini. La Via Francigena e il cammino di San Francesco sono solo esempi di una rete infinita di itinerari che, seguendo l'esempio del cammino di Santiago di Compostela, possono rappresentare l'opportunità perfetta per rivalutare intere aree dell'Italia.

Parti con noi in un viaggio alla scoperta dell'Italia segreta, attraverso 20 indimenticabili itinerari lenti nelle 20 regioni italiane, non solo a piedi, ma anche in bici o in treno, per riscoprire il piacere della lentezza e vivere appieno il nostro incredibile territorio.

Valle d'Aosta

Le Cascate di Lillaz e il Lago di Loie

Nel Parco Nazionale Gran Paradiso, un'escursione tra boschi di conifere e marmotte per raggiungere panorami spettacolari

Ci troviamo nel meraviglioso Parco Nazionale Gran Paradiso, in Valle d'Aosta. Il Parco si trova nelle Alpi Nord Occidentali, a cavallo tra due regioni, il Piemonte e la Valle d'Aosta, fra gli 800m dei fondovalle e i 4061 metri della vetta dello spettacolare Gran Paradiso. È l'area protetta più antica di Italia. Boschi di larici e abeti, vaste praterie, rocce e ghiacciai, stambecchi, camosci, marmotte e lepri bianche trasformeranno la tua vacanza in alta montagna in un'esperienza unica e indimenticabile.

Siamo in una delle cinque vallate principali di tutto il Parco, la Valle di Cogne dove tra eleganti borghi e i loro negozi d'artigianato scoprirete spettacolari ghiacciai, i prati di Sant'Orso, pareti per l'arrampicata e la splendida pista di fondo

Partiamo da Lillaz, grazioso villaggio e frazione di Cogne che dal 2011 fa parte delle Perle delle Alpi, grazie alla sua offerta turistica eco-sostenibile.

Ci dirigiamo sopra l'abitato, attraversando un bosco, per arrivare alle bellissime cascate di Lillaz, originate dal torrente Urtier. Siamo di fronte a uno spettacolo della natura, la maestosità delle cascate vi lascerà senza fiato. D'inverno, l'acqua si ghiaccia trasformando le cascate in meta per gli appassionati di arrampicata su ghiaccio.

Ci addentriamo verso il vallone Urtier, superiamo un ponticello e arriviamo nei pressi dell'Alpe Bardoney dove d'estate è possibile avvistare qualche marmotta. Deviamo a destra per arrivare, con qualche tratto ripido, a destinazione: il Lago di Loie, inserito in un bellissimo scenario dove è possibile osservare il Monte Bianco. Il panorama è meraviglioso e con un po' di fortuna riuscirete ad ammirare camosci e stambecchi.

Dove dormire: A Cogne troverai diverse strutture ricettive eco-sostenibili, come l'Hotel eco-friendly Bellevue, ricavato in una casa di montagna con orto biologico e cucina a km zero, o l'Hotel Residence Les Nigritelles con il marchio di qualità Gran Paradiso.

Piemonte

Valle Maira

La Valle Maira è un paradiso per gli amanti della MTB. Ti raccontiamo un avvincente percorso tra la natura incontaminata di questa valle spettacolare

Siamo nel cuore della Valle Maira, zona del Piemonte poco conosciuta dal turismo di massa. Pendii scoscesi e ridenti corsi d'acqua rivelano panorami mozzafiato e atmosfere montane ancora autentiche.

La natura è selvaggia e incontaminata, non esistono impianti di risalita o altre installazioni che potrebbero deturpare la bellezza e la tranquillità della natura. Nei comuni della Valle si trovano, tra il verde dei prati, chiese e case con importanti affreschi medievali.

Il nostro itinerario inizia a Ponte Marmora, borgata del comune di Marmora.

Partiamo dallo spiazzo per la strada di Acceglio. Proseguiamo sulla strada asfaltata sino a Prazzo Inferiore, qui imbocchiamo il bivio per San Michele.

Dopo poco più di 7 chilometri dalla partenza raggiungiamo la caratteristica borgata di S.Michele dove vi consigliamo di fermarvi per ammirare la Chiesa e l'antistante costruzione con una bella e caratteristica facciata affrescata.

A monte dell'abitato svoltiamo a destra seguendo le indicazioni prima per la borgata di S.Vittore, poi per quella di Allemandi.

All'ingresso della borgata svoltiamo a destra su un viottolo erboso che passa tra le case con alcune rampe piuttosto impegnative.

Proseguiamo sempre dritto arrivando così in un meraviglioso lariceto. Ignoriamo i due bivi a destra e arriviamo in prossimità del colle S.Michele.

Da qui imbocchiamo il sentiero GTA in direzione Nord sino a raggiungere un bivio. Siamo a quota 2013 e adesso iniziamo a scendere attraverso leggeri tornanti. Al km 14.3 ci aspetta una breve risalita e successivamente un tratto molto divertente che ci guida all'attraversata del rio Maggiore.

Raggiungiamo l'abitato di Chiosso, quando incrociamo la strada asfaltata a sinistra la prendiamo. La strada ci porta nella borgata di Elva, al centro superiamo due tornanti e ci dirigiamo prima a Mattalia e poi a Isaia. Qui l'asfalto termina e ci troviamo di fronte a un bivio: giriamo a destra per raggiungere Varua. Ci aspetta ora l'ultima e forse la più impegnativa rampa del percorso; arriviamo sul colle S.Giovanni, vicino alla caratteristica chiesa circolare.

La prossima tappa è il colle Bettone che raggiungiamo con una discesa appassionante e una piccola risalita. Prendiamo un tornante a sinistra e sbuchiamo sulla strada asfaltata.

Imbocchiamo quindi un single trail molto bello, seguendo le tacche di vernice giallo-blu. Arriviamo quindi alla borgata di S.Martino Superiore, svoltiamo a sinistra e all'incrocio imbocchiamo la destra. Continuiamo la nostra discesa e proseguiamo a destra nel sentiero per le MTB che sbuca presto su una pista sferrata.

Proseguiamo a destra e dopo un tornante a sinistra imbocchiamo la cosiddetta "strada Napoleonica".

Svoltiamo a destra al km 27.5 e seguiamo il sentiero per un paio di chilometri. Raggiungiamo così la strada asfaltata di fondovalle, svoltiamo a destra e arriviamo al punto di partenza.

Dove dormire: per riposarti da questa escursione, l'Albergo Diffuso Borgata Sagna Rotonda e la Locanda Lou Pitavin, entrambi alimentati esclusivamente con energia verde, ti aspettano nel comune di Marmora.

Liguria

Cinque Terre

Una giornata di escursione per scoprire uno dei territori più incontaminati d'Italia: un lungo tratto di costa rocciosa ricco di baie e spiagge bagnate da un mare cristallino, e cinque caratteristici e coloratissimi paesini arroccati

Ti ritroverai davanti a panorami unici e mozzafiato, proverai incanto nelle strette strade dei cinque borghi e dalle loro case colorate, e sarai inebriato dal profumo del mare. Questo è ciò che ti aspetta lungo l'itinerario a piedi alla scoperta delle Cinque Terre, famose in tutto il mondo.

Riomaggiore

Il punto di partenza del nostro viaggio è Riomaggiore. Il primo dei cinque borghi è raggiungibile in treno da La Spezia in meno di dieci minuti, da Genova in un'ora e mezzo circa. La stazione è divisa dal centro città con un lungo tunnel, che troverai a destra all'uscita della stazione. Al bivio puoi proseguire dritto e scendere nel passaggio sotterraneo per arrivare alla banchina o girare a sinistra, raggiungendo così la strada principale della città. Il borgo colorato è piuttosto piccolo ma magico e affascinante; gira tra le sue caratteristiche viuzze e non perderti il Castello e la sua romantica e incantevole terrazza panoramica.

Per raggiungere la seconda tappa dell'itinerario, la strada più rapida, e più bella, è la cosiddetta Via dell'Amore, primo tratto del Sentiero Azzurro. Il sentiero è lungo solamente 1 km e congiunge i borghi di Riomaggiore e Manarola attraverso una bellissima strada pedonale a picco sul mare. Attualmente, purtroppo, è aperto solo un tratto, da Manarola, che merita comunque di essere percorso. L'intero sentiero dovrebbe riaprire per Aprile del 2017. La via alternativa per raggiungere Manarola è il sentiero Via Beccara, leggermente più impegnativo che passa attraverso un colle. Lungo 1,25 km richiede circa un'ora di tempo.

Manarola

Ed eccoti al secondo borgo delle Cinque Terre. È considerato il più fotogenico dei cinque, quindi armati di macchina fotografica e immortalata questo piccolo angolo di paradiso. Manarola è famosa per il suo presepe che viene inaugurato ogni anno l'8 Dicembre e chiude solitamente per la fine di Gennaio. Inaugurato il 2007, questo particolarissimo e meraviglioso presepe di luci è il più grande al mondo! Ideatore dell'evento e costruttore del presepe è Mario Andreoli, un residente locale, che ogni anno posiziona più di 300 personaggi dell'Avvento a grandezza naturale, e circa 17 mila luci, su e giù tra i terrazzamenti della collina. A rendere il tutto ancora più speciale, il presepe è completamente eco-sostenibile, è infatti alimentato a energia solare. Se sei un amante del vino, qui una sosta è obbligatoria. Il vino di Manarola è uno dei più pregiati della Liguria, si chiama Sclachetrà ed è prodotto solo in questa zona. Cerca la Cassola, la terrazza sul tetto delle case, dove a settembre le uve vengono lasciate appassire al sole. Il risultato è un vino passito, dolce e liquoroso, dal colore dorato e dai riflessi ambrati.

Per proseguire alla scoperta delle Cinque Terre, bisognerebbe percorrere il secondo tratto del Sentiero Azzurro che collega Manarola alla stazione di Corniglia. Anche questo risente ancora dei danni provocati dall'alluvione del 2011, e rimarrà chiuso sino, probabilmente, aprile 2016. Il sentiero passa molto vicino al mare, è lungo 2 km e richiede meno di un'ora. Come alternativa alla via principale del Sentiero Azzurro, si deve raggiungere Volastra, un piccolo

borgo, attraverso il sentiero n°6, da qui prendere la deviazione n°6d fino a Corniglia. In questo modo le due terre distano 4,5 chilometri.

Corniglia

In ogni caso, arriverai alla stazione di Corniglia, dove ti aspetta la grande scalinata, di 382 scalini, chiamata Lardarina. Se ti sembra troppo faticoso, non preoccuparti: il servizio bus in pochi minuti ti porterà in centro! Corniglia è l'unico dei cinque a non essere direttamente sul mare, si trova infatti su un piccolo e ripido promontorio a 100m sul livello del mare. Il piccolo borgo è il meno contaminato dal turismo e offre una vista senza rivali. Le colline circostanti, come in tutto il territorio, sono coltivate a viti e ulivi ed è normale incontrare le donne che vanno e vengono con cesti con la frutta della terra sulla testa. A poca distanza, collegata attraverso un tunnel (è necessario portarsi una torcia), troverai la bellissima e solitaria spiaggia di Guvano, principalmente visitata da nudisti, con acque limpidissime e fondale imperdibile.

Proseguiamo per il Sentiero Azzurro, il sentiero per Vernazza è di circa 3 km ed è il primo tratto che non passa vicino al mare. Si fa strada, invece, attraverso una zona boschiva, attraversa vigneti ed uliveti; si sale sino a raggiungere quota 208m per poi scendere nuovamente verso il borgo.

Vernazza

Dopo poco più di un'ora e mezzo, ti ritroverai a Vernazza, davanti a quello che ti sembrerà un quadro. Questo borgo è considerato dalla maggior parte dei turisti il più bello delle Cinque Terre. Nonostante la grande presenza turistica, la sua anima rimane quella di borgo marinaro. Le alte case-torri di tipo genovese sono raggruppate ad anfiteatro intorno ad una piccola insenatura; le sovrastano le mura difensive e la Torre del Castello. Vernazza è l'unico borgo delle Cinque Terre che ha un porto naturale. Prenditi il tempo per ammirare questa perla unica al mondo, e magari, fermati ad assaporare qualche prodotto locale in uno dei caratteristici caruggi.

Riprendiamo per l'ultima volta il Sentiero Azzurro, per un altro tratto non a ridosso del mare. Si attraversano i monti, si sale di quota e si apre una vista panoramica mozzafiato sul porto di Vernazza: è il momento di scattare qualche foto! Il sentiero è lungo poco più di 3 chilometri e impiegherete circa due ore a percorrerlo.

Monterosso

Eccoti all'ultima tappa dell'itinerario! Monterosso è la città più grande delle Cinque Terre e quindi la più visitata. Terra amata dal poeta Eugenio Montale, questo borgo tra caruggi, piccole barche, alberi di limone e colline è un piccolo gioiello italiano. Si divide tra città nuova e città vecchia e offre diverse spiagge, anche sabbiose. Per tornare al punto di partenza del nostro itinerario, ti consigliamo il treno, in circa 15 minuti sarete di ritorno a Riomaggiore.

Un itinerario da fare almeno una volta nella vita, in una terra Patrimonio dell'Umanità, dove le emozioni sono garantite, un luogo dove l'uomo cerca, non senza difficoltà, di adattarsi alla natura, creando insieme panorami magici.

Dove dormire: Puoi alloggiare presso [l'AffittaCamere Dai Baracca](#) a Riomaggiore, in confortevoli stanze e gustando un'ottima colazione biologica o al [B&B Ca' de Gianchi](#) a Manarola.

Lombardia

Ai Laghi di Sovenigo in bici

Un itinerario in mezzo alla natura per tutti i gusti: vigneti, prati, boschetti e splendidi laghi nella parte bresciana del Lago di Garda.

Arrivando a Soiano Del Lago, sulla SP25, alla rotonda della frazione di Chizzoline, svoltate lungo Via Brescia direzione Calvagese.

Troverete dopo qualche centinaio di metri sulla destra l'inizio del tratto della ciclabile/ pedonale che va da Lonato verso Salò.

Da qui proseguite in bici o a piedi lungo la strada che si snoda tra colline erbose e boschetti ombreggiati.

Arrivati a Castelletto, nel comune di Polpenazze del Garda, continuate lungo via Castelletto SP25 in direzione Salò fino alla fine della Via Cima Semonte che sfocia su via Dei Laghi di Puegnago del Garda, che vi porterà ai laghi di Sovenigo.

Dove dormire: Per chi volesse fermarsi a godere con più calma di questi territori tra vitigni e uliveti, nel comune di Polpenazze del Garda troverà incantevole il [bio Bed&Breakfast Vivere la Vita](#), un struttura in legno bioclimatica dove tutto è servito all'insegna della sostenibilità: dalle deliziose colazioni con prodotti locali alla biancheria in cotone biologico.

Trentino Alto-Adige

Giro dei cinque laghi

Itinerario nel cuore del Parco Adamello Brenta: tra animali in libertà, incantevoli specchi d'acqua e le Dolomiti del Brenta come cornice di un meraviglioso quadro naturale

Siamo nel cuore del Parco Naturale Adamello Brenta, la più vasta area protetta del Trentino. Nella riserva, tra magnifiche cime, incantevoli laghi e uno dei più estesi ghiacciai d'Europa troviamo una delle componenti faunistiche più ricche dell'Arco Alpino che comprende tutte le specie montane, inclusi lo stambecco e l'orso bruno. Per il nostro itinerario, partiamo da Madonna di Campiglio, famosa località sciistica. Vi consigliamo di trascorrere una vacanza in questa perla delle Dolomiti di Brenta, incantevole sia d'estate che d'inverno.

Raggiungiamo la località Patascoss sino ad arrivare al parcheggio; dopo poche decine di metri in direzione della Malga Ritorto, si gira a destra, salendo sulla strada forestale. Superata la baita "Casinel" si raggiunge il Rifugio Pancugolo. Dietro il Rifugio imbocchiamo il sentiero che, attraverso un percorso pianeggiante, ci porta facilmente al Lago Ritorto. Incastonato tra bellissimi monti in una splendida conca, ci colpisce con le sue acque cristalline. La natura intorno è mozzafiato, le mucche ci fanno compagnia e ci sembra di essere in un quadro.

Riprendendo il sentiero, iniziamo a salire in direzione nord, fino a raggiungere il Passo di Ritorto. Tra leggeri saliscendi, e lasciando la deviazione per il Lago Nambino, raggiungiamo il

Lago Lambin. Anche il secondo specchio d'acqua della nostra escursione ci incanterà con le sue sponde rocciose.

Risaliamo il costone che sovrasta la Val Nambino, poi percorriamo la discesa che ci porta al Lago Serodoli.

Dalla bocca del lago superiamo il bivacco per raggiungere il vicino Lago Gelato.

Torniamo verso la bocca del Lago Serodoli e percorriamo la discesa impegnativa che ci porta al Lago Nero.

Proseguendo, al bivio, giriamo a sinistra seguendo il sentiero 266 in direzione Busa dei Cavai. La superiamo e iniziamo la discesa che, attraverso alcuni tornanti ci porta all'incantevole lago Nambino. Nei pressi della bocca del lago si gira a destra per ritornare al punto di partenza.

Il Parco Naturale Adamello Brenta è ricchissimo di laghi, ruscelli, cascate e ghiacciai e offre un'infinità di sentieri e itinerari per scoprire in modo autentico una natura incontaminata, seguendo le tracce degli animali e ammirando una grande varietà floreali. Il Giro dei 5 Laghi è il modo perfetto per iniziare la scoperta di questi territori: una lunga gita per godere della natura e della vista delle Dolomiti, leggendarie montagne, patrimonio dell'Umanità.

Dove dormire: Presso il punto di partenza dell'itinerario l'Hotel Grifone ti invita per una vacanza benessere ai margini del bosco. Vicino c'è anche l'Hotel Gianna, in bio-architettura.

Veneto

Da Chioggia a Venezia in bici e battelli

Una gita alla scoperta della laguna veneta, tra isole, mare e borghi caratteristici

Il nostro punto di partenza è Chioggia, rinominata piccola Venezia. Anche lei vive dei suoi ponti e dei suoi canali ma ha un animo più antico e autentico; racchiude infatti ancora il fascino di un borgo di pescatori. La città è colorata dalle barche da pesca e si sviluppa sulla strada principale, il "Corso del popolo". Girare il centro con la bici è molto suggestivo ed è uno dei mezzi ideali per godersi le sorprese che il borgo ci riserva.

Saliamo sul traghetto che ci porterà nell'isola di Pellestrina. Qui ammiriamo il delizioso borgo di Pellestrina prima e quello di Portosecco poi. In alcuni angoli il tempo sembra si sia fermato, e non è inusuale incontrare signore che lavorano al tombolo.

Arriviamo a Santa Maria del Mare, dove ci aspetta il caratteristico porto di S. Pietro in Volta dove saliamo nuovamente su un traghetto per raggiungere il Lido veneziano. Ci aspetta l'oasi naturalistica delle dune degli Alberoni. La zona è protetta dal WWF dal 1997 e presenta un ecosistema particolare e di grande interesse.

La prossima tappa è il centro di Malamocco, angolo antico e fiabesco della laguna. Proseguiamo lungo i Murazzi, il sistema di barriere pensate per le mareggiate, in breve arriviamo nel lungomare Marconi.

Qui si affacciano importanti palazzi: il Grand Hotel Excelsior, il Casinò e il palazzo della Mostra del Cinema.

Al lido vi suggeriamo di visitare l'antichissimo e suggestivo Cimitero Ebraico, uno dei più antichi d'Europa.

In prossimità della chiesa di S. Nicolò troviamo il porticciolo da dove parte il battello per raggiungere Venezia. Eccoci a destinazione! Non ci resta che visitare la città e innamorarcene ad ogni angolo.

Dove dormire: A Venezia ti aspetta l'Eco BB Venice, una soluzione conveniente ed eco-sostenibile per la tua vacanza in questa incredibile città.

Friuli Venezia Giulia

Monte Lander

Immersi nel verde smeraldo della Carnia e affascinati dagli alberi secolari che costeggiano il sentiero, si arriva fino al belvedere dei torrioni del Lander. Un sorprendente viaggio nelle bellezze naturalistiche della Carnia alla scoperta delle peculiarità della flora e della fauna alpina.

Questo itinerario è probabilmente il sentiero a me più caro; fin da piccolo ogni anno salgo verso questi luoghi in cerca di tranquillità; immersi nel verde smeraldo della Carnia e affascinati dagli alberi secolari che costeggiano il sentiero si arriva fino al belvedere dei torrioni del Lander; delle rocce che durante gli anni, causa erosione, si sono trasformate in torrioni immersi in un surreale paesaggio lunare.

Il punto di partenza è la chiesa di S. Stefano di Piano d'Arta; da qui si prosegue a sinistra e si attraversa borgo Casaletto fino ad arrivare al sentiero di tistigneit (castagnetto), indicato dalla segnaletica.

Dopo aver attraversato il bosco si raggiunge una strada più ampia, continuando a salire fino ad attraversare il rio Randice. Da qui si prosegue lungo la salita; in alternativa, dopo aver attraversato il torrente si può scendere verso sinistra per circa 200 metri, fino a trovare sulla destra l'indicazione di un sentiero che si snoda in un fitto bosco di conifere a prevalenza di abete rosso, e che ha subito una recente manutenzione (giugno 2000) ed offre parapetti, punti di sosta attrezzati nonché una serie di cartelli con indicazioni naturalistiche sull'itinerario.

La pendenza, dopo un primo tratto più accentuato, prosegue più lieve ed omogenea. A tratti qualche schiarita nel bosco lascia intravedere la sottostante valle del But. Si prosegue così per una serie di comodi tornanti fino a sbucare su un pianoro prativo con baita a quota 1150 circa. Si possono osservare qui le numerose specie di farfalle che frequentano le radure dei boschi.

Un cartello segna a destra la continuazione del percorso naturalistico. Si lascia così il sentiero 408 che prosegue per la cima del Monte Cucco, ed in breve si raggiunge il bivacco Lander, non custodito ma ben attrezzato.

A monte del bivacco il sentiero sale nuovamente costeggiando una vasta zona di erosione e raggiungendo in breve il belvedere con la Madonnina del Lander a quota 1300 circa.

Qui un cartello illustra in dettaglio la genesi delle bizzarre formazioni a campanile che caratterizzano le tormentate pendici meridionali del monte di Rivo e del monte Cucco.

La salita dal bivacco Lander a questo punto panoramico è stata attrezzata con parapetti e ringhiere nei tratti più esposti. All'inizio dell'estate è possibile osservare qui la vistosa fioritura del giglio rosso.

Per la discesa si utilizzerà il medesimo itinerario. Solamente visitando questi luoghi si capisce la loro bellezza fino in fondo, oltre allo spettacolo della natura la peculiarità è proprio il passaggio da un paesaggio naturalistico con fauna e flora alpina ad uno surreale quasi lunare!

Dove dormire: Scegli tra due strutture immerse tra le montagne della Carnia a 10 minuti dal complesso sciistico del Monte Zoncolan: un accogliente B&B eco-sostenibile ricavato in un'antica dimora seicentesca, con archi e volte a crociera tipiche dell'architettura carnica o un altro B&B dall'atmosfera alpina con pannelli solari e colazione biologica.

Emilia Romagna

Lagdei e Lago Santo

La spettacolarità dei laghi ubicati alle pendici delle montagne conferisce al percorso una complementarità naturalistica e paesaggistica unica ed irripetibile.

Si parcheggia l'auto nel comodo parcheggio di Lagdei e ci si incammina verso il rifugio. Il sentiero parte alla destra del rifugio e inoltrandosi nel bosco di faggi si segue l'indicazione per il lago Santo. E' possibile raggiungere il monte Orsaro seguendo la via più diretta senza passare dal lago Santo. Ma se si preferisce raggiungere il lago ci si incammina in forte salita all'interno del bosco di faggi.

Arrivati al lago Santo lo si costeggia, si oltrepassa il rifugio Mariotti e si arriva fino alla fontana, l'unica per tutto il percorso, posta quasi dall'altra sponda del lago. Inizia ora una bella salita all'interno della pineta fino a raggiungere un bivio. Qui si trovano i segnavia per i diversi percorsi. Si imbecca il sentiero sulla destra seguendo le indicazioni per Capanna del Braiola e Sella dell'Orsaro. Si supera il lago Padre, coperto da una fitta vegetazione erbosa e in salita si raggiunge una sassaia da dove parte una breve discesa.

Ci sono molte piante di mirtilli e si può approfittare per gustarne i frutti. Si riprende a camminare finché si arriva alla Capanna del Braiola (1627 m). Da qui il sentiero è ben visibile e si risale sul fianco destro del Monte Braiola sino alla bocchetta dell'Orsaro. Si riprende il cammino e si raggiunge la bocchetta dell'Orsaro (1722 m), la si oltrepassa portandosi sul lato toscano, si scende per circa 100 m e poi si risale ripidi fino a portarsi sul lato emiliano. Si prosegue sempre in forte salita sino a raggiungere la vetta del monte Orsaro (1830 m), dove c'è una piccola scultura, stilizzata, in bronzo raffigurante la Madonna con Bambino.

Il monte Orsaro è punto trigonometrico e da lì si gode una fantastica vista sull'Appennino tosco-emiliano. Si riprende il cammino scendendo sino alla bocchetta dell'Orsaro per poi mantenersi sul crinale e lungo il sentiero con buona pendenza si raggiunge la vetta del monte Braiola (1819 m). Qui si trova un termine di confine del 1828 con scolpita una corona, che segnava il confine fra il Ducato di Parma e il Granducato di Toscana. Si scende fino alla sella del Braiola (1715 m) e poi, sempre sul crinale, in salita si raggiunge il monte Marmagna (1851 m). Qui c'è una grossa croce di ferro collocata nel 1901.

La vista è stupenda, sotto si vede perfettamente Pontremoli e spingendo lo sguardo lontano si riesce a intravedere il mare del golfo di La Spezia e l'isola Palmaria. Da questo magnifico punto panoramico si può consumare il pranzo al sacco. Si riprende il cammino scendendo al passo dell'Aquila (1700 m) e sempre in discesa si va verso il lago Santo. Attraversando la

faggeta si arriva al lago. Qui, si costeggia il lago sulla destra e dopo aver superato una sassaia si arriva all'emissario del lago da dove parte il sentiero "panoramico" che riporta a Lagdei.

Dove dormire: vicino al percorso troverai una sosta eco-sostenibile: il Rifugio Lagdei a Corniglio, a 1250m di altitudine, tappa ideale per trekking a piedi, a cavallo o in mountain bike.

Toscana

Val d'Orcia a piedi, da San Quirico a Radicofani

A piedi in Val d'Orcia, da San Quirico d'Orcia a Radicofani, lungo il sentiero dell'antica via Francigena. Attraversiamo le morbide colline della Val d'Orcia, ci fermiamo alle terme naturali di origine romana di Bagno Vignoni, fino ad arrivare alla rocca di Ghino di Tacco. Pronti per partire?

Il nostro itinerario a piedi parte dal cuore della Val d'Orcia, che con le sue morbide colline verdi punteggiate da cipressi è uno dei luoghi più fotografati e amati al mondo.

Partiamo dal suggestivo borgo medievale di San Quirico d'Orcia, posizionato sulla cima di una piccola collina da cui possiamo godere di una vista mozzafiato su tutta la valle.

In lontananza piccoli borghi e case appoggiate dolcemente tra colline e gruppetti di cipressi. Abbiamo la sensazione di essere immersi in un quadro rinascimentale. In realtà siamo su uno dei set più fotografati e amati dell'Italia nel mondo.

Siamo a metà strada tra altri due famosi borghi della Val d'Orcia: Montalcino e Pienza.

Scopriamo subito che San Quirico era un importante tappa nel medioevo lungo la Via Francigena, dove i pellegrini - in viaggio verso la Città Eterna - potevano trovare punti di accoglienza.

L'antico borgo di San Quirico si mostra ancora oggi nella sua struttura medievale originaria e si trova all'interno di una cinta muraria segnata da 4 porte di ingresso alla città.

Ma chi era San Quirico? Secondo la tradizione Cristiana era il bambino che, assieme alla madre Giulitta, morì martire al tempo dell'Imperatore Diocleziano, nel 304 circa.

Vi consigliamo di entrare a San Quirico dalla porta a nord-ovest per ammirare da subito la facciata della Collegiata di San Quirico e Giulitta, una splendida chiesa romanica con elementi gotici e barocchi, caratterizzata da bellissime sculture di leoni, tutte differenti tra loro.

Continuiamo il nostro percorso a piedi lungo Via Dante Alighieri, fino ad arrivare nel cuore del piccolo borgo, nella Piazza della Libertà. Qui vale la pena visitare la Chiesa di San Francesco, che ospita la statua in terracotta della Madonna di Andrea della Robbia.

Proseguiamo lungo la strada, dando uno sguardo veloce ai numerosi negozi, bar e ristoranti. E' un'ottima occasione per acquistare qualche formaggio pecorino di Pienza da gustare durante il nostro lungo cammino che ci porterà fino a Radicofani.

Usciamo dal borgo di San Quirico e iniziamo a salire verso il Borgo di Vignoni. Il panorama, che si apre sempre più in direzione sud, è dominato dal massiccio del monte Amiata. La rocca di Radicofani, meta ultima del nostro itinerario, appare da lontano sullo sfondo.

Un bagno rigenerante alle terme naturali gratuite di Bagno Vignoni

La prima tappa interessante lungo il percorso è sicuramente Bagno Vignoni, a circa 5 chilometri da San Quirico d'Orcia. Ci arriviamo dopo aver superato il borgo di Vignoni, e percorso una discesa di circa 200 metri di dislivello.

La caratteristica unica di Bagno Vignoni è l'enorme vasca di acqua termale all'aperto collocata nella Piazza delle sorgenti. All'interno del vascone sgorga un'acqua termale calda di origine vulcanica.

La stessa acqua benefica calda scorre in un intrico di canaletti nei quali è possibile immergere i piedi gratuitamente.

Se volete immergervi completamente nei fumi dell'acqua calda vi consigliamo di seguire la strada, in parte sterrata, fino a raggiungere un vero e proprio paradiso termale libero.

L'acqua calda e azzurra si raccoglie in vasche naturali formate da rocce bianche come la neve e circondate dalla vegetazione spontanea. Qui potete immergervi gratuitamente nelle acque calde e godervi una sosta di vero relax, prima di affrontare la parte più faticosa del percorso a piedi.

Ripartiamo da Bagno Vignoni e in discesa attraversiamo il corso del fiume Orcia e la via Cassia. Costeggiamo per un tratto la strada statale, poi risaliamo in direzione di Castigiano d'Orcia.

L'itinerario della Via Francigena non arriva in paese, ma il borgo si può visitare con una deviazione di 4 chilometri tra andata e ritorno.

Terminata la salita il percorso prosegue con una discesa che ci porta ai ruderi dell'Ospitale delle Briccole, che nel medioevo era un punto di sosta dei viaggiatori lungo la via Francigena. Da non perdere la piccola chiesa di San Pellegrino.

Arrivati all'Ospitale delle Briccole ci si rende subito conto della quiete che regna in questo luogo. Siamo nel centro geometrico della val d'Orcia, circondati dalla natura, e la sensazione è quella di aver trovato un'oasi, di essere arrivati.

Dobbiamo invece proseguire. Camminiamo lungo il tracciato dismesso della Cassia, per poi scendere verso la strada statale e superare la posta di ricorsi.

Ci aspettano ancora circa 5 chilometri di cammino, con un dislivello di 400 metri, dopo i quali ci troviamo già ai margini di Radicofani, con la sua splendida fortezza che ha controllato per secoli il confine tra il Granducato di Toscana e lo stato Pontificio.

A piedi a Radicofani

Salendo lungo la via principale del paese raggiungiamo il centro storico di Radicofani, che offre un bellissimo panorama sulla Val d'Orcia, l'Amiata e l'Appennino, il lago Trasimeno e il lago di Bolsena.

Cosa vedere a Radicofani? Sicuramente la chiesa di San Pietro, il Palazzo Pretorio, e la Chiesa di S. Agata.

Da non perdere, i resti molto ben mantenuti dell'antica Rocca, con il cassero e le due fortificazioni completamente visitabili.

Vista la sua posizione strategica sull'antica Via Francigena, la Rocca di Radicofani fu usata da Papa Adriano IV per arginare l'avanzata di Federico I il Barbarossa che governava la Toscana centro sud dall'alto del Castello di Montegrossi. Visitando la Rocca si ha la percezione della potenza militare ed economica che questo territorio aveva nel passato. Dalla Rocca il panorama è grandioso, e spazia a 360 gradi dal Monte Amiata alla Val d'Orcia e al lago Trasimeno. Il biglietto di ingresso alla Rocca è di 4 euro.

Dove dormire: in Val d'Orcia non mancano strutture ricettive attente all'ambiente. A Castel del Piano trovi Piazzacolonna4, una casa dedicata al benessere. Tranquillità, accoglienza, simpatia e cibi genuini vi aspettano invece a Pienza nell'Agriturismo Bonello.

Marche

Da Piobbico a Bacciardi

Itinerario dal borgo di Piobbico, signoria dei Brancaleoni, alla frazione di Bacciardi tra una natura incontaminata

Siamo nelle Marche, nel centro dell'Italia. La regione ha tantissimo da offrire, soprattutto a chi ama la natura: tra montagne, colline sinuose e spiagge indimenticabili ospita infatti numerosi parchi nazionali e regionali. Gli appassionati di trekking troveranno numerosi sentieri da scoprire; oggi vi portiamo alla scoperta del bellissimo Monte Nerone. Partiamo da Piobbico, borgo della provincia di Pesaro Urbino. Sorge in una vallata, tra il Monte Nerone e il monte Montiego ed è bagnato dai fiumi Biscubio e Candigliano che si uniscono proprio nel centro abitato. Questo affascinante territorio fu abitato già dalla preistoria, e si trovano testimonianze anche dell'era etrusca e romana, ma la storia del borgo si identifica principalmente con quella della famiglia dei Brancaleoni. Il castello degli antichi signori domina il tranquillo borgo medievale.

È proprio da qui che inizia il nostro itinerario. Attraversiamo il ponte sul fiume Candigliano, arriviamo in una piazzetta da dove parte un piccolo sentiero che gira a destra, passando sotto le case. Proseguiamo lungo la sponda sinistra del fiume sino ad arrivare sulla strada statale. Qui, con maggior attenzione, percorriamo sul bordo della carreggiata 200m sino all'ingresso del torrente, il fosso dell'Eremo, sull'altro lato della strada.

Attraversiamo l'affluente con un piccolo ponte mentre ammiriamo le bellissime pareti rocciose diventate mete per l'arrampicata. Un sentiero ci porta verso i resti dell'antico Eremo di S. Maria in Morimondo.

Da qui risaliamo il bel torrente, passando numerosi guadi. La fine della valle è segnata dai resti del Mulino Cesari, qui il sentiero prosegue su una cengia rocciosa; superiamo il guado sul torrente Presale e dopo pochi minuti ci allontaniamo dal fiume per arrivare al paesino di Bacciardi. Entrare in questa località è proprio come un tuffo nel passato; qui la vita ha altri tempi e dimensioni e chi regna è il silenzio. Un sentiero tra una natura incontaminata tra il suono dei torrenti e il silenzio di piccoli borghi medievali.

Dove dormire: per gustare la vita di questa località sino in fondo vi consigliamo di fermarvi, per un pranzo o per una notte, nella bellissima Slowcanda, dove rilassarsi, gustare i prodotti locali e vivere qualche giorno all'insegna del benessere, del silenzio e della natura.

Umbria

Da Spoleto alla Cascata delle Marmore

Un bellissimo itinerario tra la natura umbra per raggiungere lo spettacolo della famosa cascata delle Marmore partendo da un bellissimo borgo, Spoleto

"Cara, Spoleto è la scoperta più bella che ho fatto in Italia. [...] C'è una tale ricchezza di bellezze pressoché sconosciute, di monti, valli, ponti, foreste di querce, conventi, cascate"

Così Hermann Hesse descriveva alla moglie Spoleto, bellissimo borgo della provincia di Perugia e nostro punto di partenza. Uno dei punti forti della città è l'immenso patrimonio storico-artistico: ad ogni angolo troviamo testimonianze delle più diverse epoche che vede il borgo protagonista. L'altro è la sua posizione e il suo vivere in armonia con la natura circostante. Potete facilmente raggiungere Spoleto in treno, da tutta Italia. Giunti a destinazione, andate alla scoperta di questo affascinante borgo. Per iniziare, potete salire sul bellissimo e impressionante Ponte delle Torri, simbolo della città ed esempio di come qui la bellezza architettonica incontri quella naturale. Un tempo era un importante acquedotto che riforniva la città. Il ponte si innalza su nove arcate, è lungo 230m e alto 80, collega la città al colle di Monteluco. Nel 1786 Goethe visitava la città e così scrisse sul ponte:

«Sono salito a Spoleto e sono anche stato sull'acquedotto, che nel tempo stesso è ponte fra una montagna e l'altra. Le dieci arcate che sovrastano a tutta la valle, costruite di mattoni, resistono sicure attraverso i secoli, mentre l'acqua scorre perenne da un capo all'altro di Spoleto. È questa la terza opera degli antichi che ho innanzi a me e di cui osservo la stessa impronta, sempre grandiosa. L'arte architettonica degli antichi è veramente una seconda natura, che opera conforme agli usi e agli scopi civili.»

Nell'estremo del ponte verso Spoleto, trovate la Rocca Albornoziana che domina l'intera città. Delimitata da un alto sistema di mura perimetrali alternate da sei torri squadrate, si divide in due aree: il Cortile d'onore, con il Museo nazionale del Ducato e uno spazio per mostre, concerti e convegni, e il Cortile delle armi, con un teatro all'aperto.

Da qui vedete l'intera città: il Teatro Romano, la Piazza del Mercato, la Cattedrale di Santa Maria Assunta. Per il nostro itinerario ci dirigiamo con le nostre bici in direzione località Caprareccia, con una salita abbastanza faticosa di 5km con un dislivello di 300m. Qua inizia il percorso sulla vecchia ferrovia Spoleto-Norcia che ora è diventato un emozionante sentiero da percorrere in bici o a piedi. Il percorso è immerso nella natura e per lo più in discesa. Tra ponti, gallerie (ricordatevi le torce!) e viadotti raggiungiamo Castel S.Felice. Qui lasciamo la vecchia ferrovia per costeggiare il fiume Nera, su strade bianche. Il percorso ci regala delle belle vedute sulla suggestiva Valnerina. Dopo 20km raggiungiamo la località di Ferentillo. Da qui continuiamo la traversata della Valle del fiume per altri 20km sino a raggiungere la nostra destinazione: la Cascata delle Marmore. Qui le parole non bastano: lo spettacolo che vi trovate davanti è impressionante e magico. Si tratta di vero prodigio dell'uomo e della natura: una cascata a flusso controllato che con tre salti scende di 165m. Alla cascata si può accedere in due punti: dal Belvedere inferiore o dal Belvedere superiore. Dal primo si ha la visuale completa sui tre salti compiuti dal fiume Velino per gettarsi nel fiume Nera. Dal secondo si può osservare meglio il primo salto, con una veduta spettacolare. I due ingressi sono collegati da uno dei cinque sentieri percorribili nella zona della cascata (il sentiero n°1). Noi vi consigliamo di percorrere anche il secondo sentiero, un percorso breve e adatto anche ai bambini che vi porterà nel cuore della cascata, vicino al secondo salto. Tra scalette e ponti di legno vi sentirete realmente a contatto con la cascata e la natura incontaminata. Il suono dell'acqua che cade, le grotte naturali vi regaleranno forti emozioni.

Un sentiero immerso nella natura umbra, partendo da un bellissimo borgo e arrivando in uno dei posti più belli e magici di tutta Italia, la Cascata delle Marmore.

Dove dormire: arrivati a Spoleto, prima di partire verso la cascata, potete dirigervi al Convento di Agghielli, un bellissimo agriturismo biologico dove vi consigliamo di soggiornare.

Lazio

La Riserva Naturale Monterano

Scopri questa bellissima riserva naturale a solo un chilometro dalla città di Roma

La Riserva Naturale Monterano copre poco più di 1.000 ettari di terreno. E' percorribile a piedi o a cavallo. Ci sono diversi punti di sosta per le auto, da dove poi iniziano i sentieri. Da visitare i resti dell'antica città, la chiesa abbandonata di San Bonaventura, le pozze di acqua sulfurea, il ruscello.

E' una riserva tutta da scoprire, e la bellezza è che si trova a solo 1h dalla città di Roma!

Dove dormire: Casacoco' ti invita nel verde della Tuscia romana, in una location affascinante con una bellissima piscina, pannelli solari, elettricità da fonti rinnovabili al 100%. Se invece preferisci dormire in città, scegli Mammarampa, un B&B accogliente e particolare.

Abruzzo:

Nel Parco Nazionale della Majella

Nel cuore dello spettacolare Parco Nazionale della Majella alla scoperta del fiume Orfento e della sua valle

Caramanico Terme è un piccolo ma suggestivo borgo medievale nel cuore del Parco Nazionale della Majella, in Abruzzo. Tra benessere, sport e natura, qui è possibile trascorrere una vacanza all'insegna del relax. A Caramanico Terme scorrono preziose acque sulfuree rendendo il borgo una meta esclusiva per le cure termali. Il nostro itinerario alla scoperta della valle dell'Orfento inizia proprio qui, in questo bellissimo borgo a 613m s.l.m. Partiamo dalla contrada Santa Croce, vicino al Centro Visita del Parco. Guadiamo un piccolo corso d'acqua, superiamo un ponticello di pietra e attraversiamo una strettoia nella roccia. Ecco che inizia una dolce discesa in direzione del fiume Orfento. Passiamo sul Ponte del Vallone e giriamo leggermente a destra, costeggiando il fiume. Proseguiamo fino al Ponte San Benedetto, dopo il quale inizia una salita che ci porta in località Piscia Giumenta. Qui troviamo un sentiero stretto di 100m, sospeso sul fiume, attrezzato con corda d'acciaio. Proseguiamo sempre in salita, circondati da un meraviglioso bosco. Superiamo il Ponte della Pietra, sotto il quale scorre l'Orfento.

Proseguiamo verso destra sino alla radura della Cesa. Ancora qualche ripida salita e arriviamo al Guado Sant'Antonio, dove ci aspetta una vista straordinaria sulla montagna del Morrone, sul Gran Sasso e sulla Valle dell'Orta. Qui inizia il sentiero che scende tra prati e boschi che ci porta a San Nicolao, di nuovo nel comune di Caramanico Terme.

Dove dormire: a Caramanico Terme, Per una vacanza di qualche giorno vi consigliamo di soggiornare presso l'Agriturismo Pietrantica, dove le camere e gli appartamenti sono ricavati dalle ristrutturazioni di vecchi fienili e le colazioni sono biologiche al 100%, o nella Foresteria Casa del Lupo, direttamente gestito dal Parco Nazionale.

Molise

Il Tratturo Castel di Sangro-Lucera

Un viaggio lento attraverso una via della transumanza, un viaggio a piedi o a cavallo di scoperta dentro paesaggi sempre diversi, affascinanti e suggestivi.

I tratturi sono antichissimi sentieri d'erba battuta presenti in Abruzzo, Molise, Umbria e Puglia. Sono le antiche vie della transumanza, cuore della storia del Meridione contadino. Era qui, in queste larghe strade, che i nostri avi, dall'epoca pre-romana sino a pochi secoli fa, viaggiavano con le proprie mandrie e greggi a seconda delle stagioni. Sono itinerari ricchi di storia, affascinanti ed unici. Alcuni tratti delle vie dei tratturi sono perfettamente intatte.

In Italia, tra le i tratturi principali e i tratturelli bretelle, ci sono ben 3100km di sentieri. Camminare lungo i tratturi equivale anche a un viaggio nel tempo, dove si assaporano gli antichi ritmi della vita contadina.

Uno dei tratturi principali è quello Castel di Sangro-Lucera che inizia in Abruzzo, passa per il Molise e arriva sino alla Puglia. È uno dei tratti conservati meglio, con bene 28 km in ottime condizioni e 53 km sistemati e riconfinati. La maggior parte del percorso mantiene la larghezza originaria di 111,11m.

Il tratturo parte proprio sul confine tra Abruzzo e Molise, dalla Taverna di Zittola dirigendosi verso il Tavoliere delle Puglie. Il percorso è conosciuto anche come il cammino Sulle Orme dei Sanniti perché qui in epoca pre-romana viveva questo popolo italico che ha lasciato diverse testimonianze lungo il percorso, come cinta fortificate. La maggior parte del tracciato si trova in territorio molisano, coprendo entrambe le province della regione. Si snoda in zone prevalentemente appenniniche, presentando tratti impervi ma decisamente affascinanti tra bellissimi boschi. Il primo comune che si incontra in Molise è Forlì del Sannio, un centro agricolo vicino al fiume Volturno. Nei pressi del tratturo si possono ammirare i ruderi della chiesa di San Leonardo risalente al XVI secolo e i resti del castello medioevale del barone d'Evoli. Lungo il percorso in terra molisana sono numerose le edificazioni ai lati del tratturo, risalenti a età differenti, dai sanniti, ai romani, ai longobardi. Seguendo queste bellissime larghe piste d'erba si arriva all'ultimo comune del Molise, Oratino, dominato dalla sua bellissima rocca che lo rende uno dei più bei borghi d'Italia. La chiesa della Madonna della Neve segna il confine del Molise. Successivamente ci si addentra nella provincia di Foggia, in Puglia, passando per Celenza Valfortore, San Marco la Catola, Volturara Appula, Motta Montecorvino, Volturino, Alberona e infine Lucera.

Dove dormire: nel tuo indimenticabile viaggio lungo la storia e cultura del Molise, puoi soggiornare presso un'azienda agricola biologica immersa nel verde della campagna di Agnone o presso un Bed & Breakfast eco-friendly a Colletorto, tra le colline molisane, aperto sull'orizzonte del Fortore molisano.

Basilicata

Cascate di San Fele

Scoprite l'incanto del Borgo di San Fele e le cascate createsi lungo il Torrente Bradano. Rimarrete ammaliati dalle loro forme e dall'intensità del loro perpetuo incedere, talvolta incontrerete antichi mulini e vetusti ponti, incuranti del tempo che passa.

San Fele è un comune italiano della provincia di Potenza, nella parte nord-occidentale della Basilicata. Dalle alture del paese sgorga il torrente Bradano, il quale attraversando il territorio, effettua dei particolari salti di quota, dando origini alle numerose e caratteristiche Cascate di San Fele.

Il percorso totale è costituito da circa 8 km, così ripartiti:

Percorso "La Pineta"

Accesso principale al percorso 700 m da percorrere in ca 20 min.

Il percorso costeggia il torrente Bradano, in cui sono ben visibili le briglie in cemento e i gabbioni in pietra: opere di sistemazione idraulica, realizzate tra gli anni '50 e '60 per attenuare la forza erosiva dell'acqua. Sono presenti i ruderi di un antico mulino-(lettera "d" sulla mappa).

Percorso "U Urtone"

Percorso: 1 km da percorrere in ca 1 h.

Si tratta di uno dei due percorsi che hanno accesso dal paese di San Fele per giungere alle cascate. (Cascate visibili: N. 1, 4 e 5 sulla mappa)

Percorso "Il Paradiso"

Percorso: 300 m da percorrere in ca 10 min.

La particolarità di questo luogo è rappresentata dall'assoluto silenzio circostante e dallo scroscio lento dell'acqua. Nel periodo estivo la cascata si riduce ad un pozzo profondo più di 6 m. (Cascate visibili: n. 8 sulla mappa)

Percorso "Il Ponte"

Percorso: 4,5 km da percorrere in circa 4 h

E' uno dei due percorsi che ha accesso direttamente dal paese di San Fele: il sentiero si imbecca da P.zza Nocicchio. Adatto a coloro che praticano escursionismo, abituati a camminare. Caratteristica di questo percorso è il passaggio su un ponte edificato negli anni '20-(lettera "c" sulla mappa), che ha costituito per anni un "rapido" collegamento tra la montagna e il paese. Cascate visibili: n. 4 e 5 (sulla mappa)

Percorso "Le gemelle"

Percorso: 300m da percorrere in ca 10 min

Il percorso conduce ad una delle più suggestive cascate. "Le gemelle" è una cascata così rinominata poiché costituisce il punto di incontro di due cascate, originate rispettivamente dal torrente Acquafredda e dal Torrente Bradano, che confondono le proprie acque in un delizioso laghetto. Cascate visibili: n. 7 (sulla mappa)

Percorso "Fosso d'Anna"

Percorso: 1 km da percorrere in ca 1 h

Si accede da un sentiero nel bosco nei pressi del ponte di Bradano Cascate visibili: n. 9 (sulla mappa)

Le cascate prendono il nome "U Uattënnierë", trasposizione dialettale di "gualchiera": macchina utilizzata in antichi opifici costruiti a ridosso delle cascate per sfruttare la forza motrice dell'acqua che cadendo su una grande ruota trasmetteva il movimento a dei pesanti magli (o folloni). Questi, entrando e uscendo da una vasca (dove sul fondo venivano posti i tessuti), servivano a battere la lana; le proprietà feltranti del panno venivano così rese più compatte e meno ruvide.

La gualchiera di San Fele è rimasta in uso fino agli anni '40 del secolo scorso.

La potenza dell'acqua veniva impiegata anche per il funzionamento di antichi mulini, i cui resti (così come quelli della Gualchiera) testimoniano l'ingegno e la dedizione al lavoro dei Sanfelesi.

Il percorso può essere considerato anche un eco-sosta in quanto è immerso completamente nel verde, si gode di un prezioso silenzio ed è l'ideale per rilassarsi e staccare la spina dalla frenetica vita quotidiana.

Dove dormire: dormi nel cuore del borgo medievale di Brienza, in una dimora storica divenuta B&B ecologico.

Campania

Il Gran Cono

In un paesaggio lunare decorato dalle ginestre si aprono di fronte a noi panorami mozzafiato

Sei mai stato a Ercolano? Se ancora non hai visitato questo patrimonio dell'umanità, è davvero difficile descriverti la bellezza di questo posto. A pochi passi dal mare, dominato dal Vesuvio conserva le rovine della città romana distrutta dall'eruzione del vulcano del 79 d.c. È proprio un tuffo nel passato, lo stato di conservazione della città è stupefacente e ti permette di capire fino in fondo la vita del tempo. Un'emozione unica da provare almeno una volta nella vita. Oggi la città campana, alle porte del Parco Nazionale del Vesuvio, è il nostro punto di partenza per un itinerario indimenticabile, alla scoperta del Vesuvio.

Il sentiero "Il Gran Cono" parte dal Piazzale a quota 1000m al termine della Strada Provinciale Ercolano Vesuvio. Il Piazzale ospita un parcheggio per coloro che giungono motorizzati. L'ascesa inizia con una serie di tornanti che ci permettono di godere un panorama mozzafiato: ci circondano l'antico vulcano del Monte Somma e la Valle del Gigante che lo separa dal Vesuvio. Man mano che saliamo la vista si allarga, e così possiamo ammirare il Golfo di Napoli, la pineta della Riserva Tirone Alto Vesuvio e il Colle Umberto dove sorge l'Osservatorio Vulcanologico Vesuviano.

Dopo poco più di 30 minuti arriviamo a quota 1118 m dove si trova la biglietteria per pagare il pedaggio e la visita guidata. Proseguiamo sino a raggiungere il vecchio Piazzale nel comune di Ottaviano. Il paesaggio creato dal vulcano è davvero incredibile, quasi lunare.

I panorami si fanno sempre più belli man mano che ci avviciniamo al cratere. Una volta giunti a destinazione, per tornare indietro è necessario procedere lungo un tratto dell'antica Strada Matrone, per lasciarla al primo bivio procedendo a sinistra. Raggiunto il Rifugio Imbò si supera il cancello di accesso e si prosegue verso il Piazzale.

Dove dormire: goditi la piscina esterna con solarium del B&B Il Fauno a Pompei o rilassati nel giardino del B&B Il Giardino di Tonia a Torre Annunziata.

Puglia

Ciclo tour nel Parco Dune Costiere

Una godibile gita in bicicletta che ripercorrendo la via Traiana circondata da filoni sterminati di oliveti secolari, giunge nella zona umida di Fiume Morelli. Di ritorno ci si imbatte nel Dolmen di Montalbano, una delle più grandi testimonianze lasciateci in eredità dalla "civiltà megalitica". Alla scoperta di un lembo di terra da cui trasudano gocce di storia e da cui affiorano scorci naturalistici inebrianti.

Il nostro ciclo tour parte dalla masseria Oasi San Giovanni Battista (in località Fasano-Montalbano, provincia di Brindisi), un'antica masseria fortificata risalente al 1600 circa, oggi adibita alla funzione di ospitalità rurale sostenibile.

Essa conserva ancora l'antico frantoio con la macina, le presse e le cisterne per la raccolta dell'olio; possiede anche una graziosa chiesetta costruita ai primi del settecento intitolata alla Madonna della Madia protettrice di Monopoli.

Una volta in sella alle bici gentilmente offerte dalla masseria, ci immettiamo in quella antica arteria che, attraversando tutta la piana di ulivi intorno al parco, univa Brindisi a Benevento: la via Traiana.

Questo crocevia commerciale che favorì lo sviluppo agricolo del territorio, ci racconta solo in parte quali e quanti popoli e civiltà abitarono la zona lasciandovi impressi segni tangibili del loro passaggio.

I giacimenti culturali ivi presenti, dai frantoi ipogei romani e medievali al sistema delle masserie, dagli insediamenti rupestri ai numerosi luoghi di culto arrivando fino all'arte muraria dei muretti a secco, stanno a testimoniare che la commistione di culture temporalmente lontane tra loro, ha generato un patrimonio storico, paesaggistico, culturale ed economico molto variegato che è andato sedimentandosi e arricchendosi nel corso del tempo.

Proseguendo nelle vie solcate un tempo dai mercanti, si rimane stregati dalla sinuosità, dall'eleganza, dalla multiformità dei ceppi d'ulivo presenti nell'omonima piana. Il pungente odore emanato dalle loro imponenti e folte chiome si fonde al salino di mare che, cullato da un leggero maestrale, risale fino a valle.

La concavità delle loro maestose cortecce si deve al fatto che, brulicando di batteri parassiti, l'interno della corteccia stessa viene bruciato così da impedirne la proliferazione.

Se tutt'oggi il Parco Dune Costiere può fregiarsi del titolo di Parco Naturale Regionale, parte dei meriti vanno ascritti all'abilità dei coltivatori che hanno saputo tramandare nel tempo l'importanza di tutelare questi beni agro-naturalistici dal valore inestimabile.

Una volta lasciatisi alle spalle la piana olivetata, al ritmo di pedalate lente e consapevoli, si giunge nella zona di coltivazione del grano duro Senatore Cappelli, una tipologia di grano risalente ai primi del '900, periodo in cui l'omonimo senatore promosse una riforma agraria atta a distinguere i grandi duri da quelli teneri.

La pianta rappresenta un unicum genetico poiché, nonostante la sua altezza (che mediamente si attesta sui 180 cm), non presenta curvature tipiche dell'allettamento e inoltre non ha mai subito alterazioni genetiche. Il che la rende non solo un prodotto d'eccellenza circoscritto al parco ma ambito a livello nazionale. Tra le sue straordinarie proprietà, quella di sterminare le infestanti presenti sul suo apparato radicale fa di essa una tipologia di pianta che ben si presta alle coltivazioni biologiche, in quanto non prevede l'utilizzo di fertilizzanti né tanto meno di diserbanti.

Valicando un breve tratto di strada asfaltata si raggiunge comodamente quella che è la più grande zona paludosa e umida del parco con 4 stagni ad acqua dolce, la zona umida del Fiume Morelli.

La zona un tempo sopra il livello del mare vide l'origine di queste zone umide a causa della permeabilità del terreno carsico ricco di calcarenite che favorì l'insinuarsi delle acque piovane nel sottosuolo.

Nell'area retrodunale Morelli si localizzano diverse tipologie di steppe salate mediterranee tra cui canneti e giuncheti in prossimità dei quali si sono conservati ginepri plurisecolari che costituiscono un habitat ormai rarissimo nel Mediterraneo, e per questo dichiarato d'interesse prioritario dall'Unione Europea.

Per salvaguardare una vegetazione fluviale così variegata si è istituito un sistema di monitoraggio che regola il flusso del fiume in modo tale da evitarne l'inaridimento e al tempo stesso scongiurare il rischio di piene che minerebbero l'ecosistema "aereo".

E' possibile ammirare in differenti periodi dell'anno esemplari di falchi pecchiaioli, Martin pescatori, Aironi cenerini che nella fase migratoria, piombano sulle acque del fiume alla ricerca di prede.

Negli impianti di acquacoltura presenti, un tempo si pescavano i cefali tramite il desueto metodo della sciabica, e le anguille ancora oggi pescate con le nasse.

Se le temperature lo consentono, non perdetevi l'occasione di vivere l'esperienza di un bagno nella suggestiva cornice del litorale dunale.

Le spiagge, composte da frammenti di gusci di organismi, presentano una colorazione nerastra dovuta ai detriti di origine vulcanica, ricchi di ossidi e di ferro, provenienti dal vulcano Vulture.

Dopo il relax di un bagno ci si tuffa nuovamente ma procedendo verso l'entroterra. Da lì, tramite un percorso ad anello, si ripercorrono a ritroso gli ambienti delle dune, delle zone umide retrodunali e degli oliveti fino ad arrivare a quella che è la più grande testimonianza pervenutaci dalla "civiltà megalitica": il Dolmen di Montalbano.

Il monumento megalitico, risalente all'età del bronzo (II millennio a.C), è costituito da due lastre lapidee verticali a sostegno di una orizzontale che funge da tetto. L'integrità in cui versa fa pensare che, nonostante il succedersi di popolazioni e civiltà diverse, il Dolmen sia sempre stato identificato come luogo di culto e in quanto tale depositario di un'aura di rispetto.

Il ciclo tour nel Parco Dune Costiere, custode di tesori ambientali, storici e naturalistici, si conclude con il ritorno alla masseria Oasi San Giovanni Battista.

Dove dormire: a Martina Franca ti aspetta la Masseria Iazzo Scagno, un bellissimo agriturismo arredato con gusto e dotato di piscina. Se invece vuoi trascorrere una notte unica, dormi in un vero trullo nella Masseria Torricella di Alberobello.

Calabria

Il periplo dell'isola di Dino

Un'escursione in kayak in uno dei tratti di costa più belli della Calabria tra grotte e insenature scolpite dal tempo e dal mare intorno all'unica isola calabrese.

L'isola di Dino, assieme all'isolotto di Cirella, è l'unica isola presente in territorio calabrese. Emerge, molto vicina alla costa, di fronte la spiaggia di Praia a Mare. Il suo nome deriva dal tempio (aedina) che vi sorgeva, forse consacrato a Leucotea. Lungo i suoi 3 km di perimetro non si trovano spiagge, ma bellissime grotte, come la Grotta del Leone, così chiamata per la forma di una roccia al suo interno. Il versante nord dell'isola è una parete rocciosa alta fino a 70 m, che termina in mare con un'aspra scogliera. Sulla sommità del cosiddetto Frontone, sorge una torre di avvistamento normanna. Il versante sud dell'isola degrada dolcemente e accoglie anche la Grotta Azzurra, dal caratteristico colore brillante donatole dalla luce che vi si insinua.

Dove dormire: [l'Agriturismo I Cedri](#) è una realtà dell'Azienda Agricola La Greca, nel territorio del Comune di Orsomarso nell'entroterra della Riviera dei Cedri, in provincia di Cosenza, nei pressi della riserva naturale dell'Argentino.

Sicilia

Circumetnea

Un modo originale per visitare uno dei simboli siciliani: l'Etna. La storica ferrovia è stata inaugurata nel 1898 e viaggia intorno al vulcano attraversando numerosi paesini, regalando ai viaggiatori pittoreschi scorci di questo paesaggio unico.

Siamo a Catania, una delle più belle città sicule e una delle più ricche di storia. Una città dalle mille facce, con un centro storico divenuto patrimonio Unesco dell'Umanità, è il punto di partenza del nostro itinerario. Una gita affascinante da fare con la famiglia, anche con i più piccoli, alla scoperta del vulcano attivo più grande d'Europa.

Dirigiamoci verso Catania Borgo, qui troveremo la stazione della ferrovia Circumetnea. Ad aspettarci, un piccolo treno, un po' rumoroso. Un mezzo che vi riporterà indietro nel tempo, con la sua lentezza così lontana dai nuovi treni ad alta velocità, che vi farà riscoprire il piacere antico di viaggiare in treno. Saliamo in carrozza: ci aspetta una giornata insolita ed emozionante!

Ecco che inizia la salita tra le rocce laviche. Il paesaggio lunare si alterna a estesi campi colorati dai fiori dei pistacchi di Bronte e dai fichi d'India. L'Etna è lì, in alcuni punti sembra di poterlo toccare, e ci farà compagnia per tutto il viaggio. Lungo la strada troviamo paesini pittoreschi come Paternò e Adrano, piccoli centri agricoli. A metà del nostro viaggio, ci ritroviamo nella piccola stazione di Bronte. La città del pistacchio si trova in un territorio di straordinaria

bellezza, alle pendici occidentali dell'Etna. Dopo la stazione di Bronte, ci aspetta un lungo tratto senza centri abitati; è qui che si raggiunge il punto più alto della ferrovia: 967m s.l.m. presso la località di Rocca Calanna. In questo tratto la ferrovia offre i paesaggi più suggestivi. Da qui inizierà la discesa; destinazione mare! In questo tratto, ci fermiamo nella stazione di uno dei paesi più interessanti dell'intero itinerario. Randazzo è un borgo medievale ed è il centro più vicino alla sommità dell'Etna. Il paese ha un fascino antico, reso ancora più particolare dal colore delle costruzioni, edificate con gli scuri blocchi lavici. Tra queste, da non perdere la Basilica Santa Maria Assunta. Dopo una curva delle rotaie ci ritroveremo di fronte il mare, poco più avanti la nostra destinazione, il paese di Riposto.

A bordo di un treno d'epoca si può vedere l'Etna da un nuovo punto di vista, accompagnati spesso dai racconti sulla storia della ferrovia e curiosità sui territori dello staff del treno, sempre disponibili e accoglienti. Un viaggio alla scoperta di paesaggi mozzafiato, che cambiamo come cambiano le stagioni: dall'Etna innevato alle campagne rigogliose.

Dove dormire: puoi soggiornare a Riposto presso [l'Agriturismo dell'Etna](#) o ai piedi del vulcano, in un'[azienda agricola biologica](#) circondata da 24 ettari di orto, agrumeto, frutteti, vigneti e bosco che possiede tutti i 10 requisiti di eco-sostenibilità di Ecobnb.

Sardegna

Alla scoperta della Sardegna con il Trenino Verde (Alghero-Palau)

«Il trenino ci viene incontro. Sbuffa. Si arrampica, ridiscende come giù per una scala, si dimena da tutte le parti e talora si ritorce come a volersi mordere la coda. Sembra corra in libertà, facendosi il binario via via.»

Elio Vittorini, "Sardegna come un'infanzia" (1952)

Il Trenino Verde della Sardegna è un perfetto esempio di turismo green: la ferrovia non ha distrutto la natura ma si è adattata e armonizzata con essa.

Tra le quattro linee che il servizio offre, oggi affronteremo il viaggio coast-to-coast nel nord dell'isola con la linea Sassari-Tempio-Palau che unisce la Costa Smeralda alla Riviera del Corallo. Partiamo dalla stazione di Alghero, bellissima e caratteristica cittadina dove la cultura sarda incontra quella spagnola. Si passa in una distesa caratterizzata dalla presenza di uliveti e giardini sino ad arrivare alla stazione di Sassari, seconda città sarda. Quindi si procede nella periferia nord della città per poi iniziare a salire tra le colline e i loro uliveti.

Dopo alcune fermate si arriva alla bella stazione di Osilo, ci troviamo ora nell'antica regione dell'Anglona, caratterizzata da piccoli altipiani di natura vulcanica o calcarea.

Continuando a salire, si arriva alla stazione di Fenosu, da qui iniziamo a percorrere una lunga e lenta discesa fino al fiume Coghinas, terzo fiume più lungo della Sardegna, al confine con la Gallura. La stazione successiva è quella di Nulvi, centro più importante dell'Anglona, dove inizia la linea turistica.

Il paesaggio qui richiama alla memoria il far west americano. Prossima tappa importante, la foresta pietrificata di Carrucana. Se deciderai di scendere alla stazione di Martis, ti aspetta un

paesaggio unico e affascinante: per 100 km² si estendono i resti di alberi fossilizzati e immortalati da un'eruzione vulcanica di circa venti milioni di anni fa.

Si procede ora verso i monti della Gallura. Il treno attraversa il Coghinas passando su un bel ponte, e si passa attraverso una vegetazione via via più fitta, prendendo quota con ampi tornanti. Dopo la fermata di Scala Ruia, il panorama cambia sempre di più, ci stiamo addentrando all'interno della Gallura, bellissima e incontaminata zona caratterizzata dal granito, dalla quercia da sughero e dalla macchia mediterranea.

Da ammirare il capolavoro d'ingegneria nei pressi di Bortigiadas, la galleria elicoidale formata da una spirale lunga più di 500 metri scavata all'interno della montagna. Da qui la ferrovia continua la salita con andamento tortuoso verso l'altopiano su cui sorge la cittadina di Tempio Pausania; da qui possiamo ammirare il profilo del monte La Croce con le sue cime aspre fino ad arrivare alla bella stazione di Tempio Pausania.

Ci avviciniamo sempre di più alla Costa Smeralda, luogo di grande fama e bellezza, arriviamo infatti dopo qualche chilometro alla stazione di Arzachena, centro principale della zona tanto amata dai VIP. Da qui sentiamo già l'odore del mare, che però si mostra, in tutta la sua bellezza, solo dopo qualche chilometro a nord e dopo una grande curva. Poco distante possiamo intravedere l'arcipelago di La Maddalena. Scendiamo alla seconda stazione di Palau, vicinissimo al molo di fronte all'imbarco dei traghetti.

Già dal suo nome, il Trenino Verde rivela la sua essenza: un treno dalle dimensioni ridotte, d'altri tempi, che offre un itinerario nella natura e nel rispetto di essa. La linea Sassari-Palau è un modo originale di scoprire la Sardegna, gli odori e colori della Gallura, uno dei mille volti di quest'isola.

Dove dormire: continua il tuo viaggio in Sardegna soggiornando nell'albergo diffuso eco-sostenibile di Tresnuraghes, Villa Asfodeli ti aspetta sul mare di Bosa Marina.



Ecobnb

Viaggia in Armonia
con la Natura

<http://ecobnb.it>

info@ecobnb.com