



appenninica

collana diretta da Paolo Ciampi e Marino Magliani

Narrativa

*L'ultimo dei Santi* di Marisa Salabelle

*Incendio nel bosco* di Marco Candida

*La torrenta* di Federico Pagliai

*Il ferro da calza* di Marisa Salabelle

*Sassi* di Chiara Gentile

*Ambasciatori della bellezza* di Federico Pagliai

Varia e saggistica

*L'Appennino piemontese* di Rocco Morandi

*Itinerari in alto Appennino di Parma e Lunigiana* di Filippo D'Antuono

*Viaggio artistico nell'Appennino piacentino* di Susanna Pighi

*Ai piedi del mondo* di Nunzio Festa

Filippo D'Antuono

ITINERARI IN ALTO APPENNINO  
DI REGGIO E LUNIGIANA

TARKA

*Itinerari in alto Appennino di Reggio e Lunigiana*  
di Filippo D'Antuono

Prima edizione 2025

Tutti i diritti sono riservati

© 2025 Tarka edizioni s.r.l.  
Piazza Dante 2 - Mulazzo (MS)  
[www.tarka.it](http://www.tarka.it)

ISBN: 979-12-80246-63-9

Impaginazione ed editing: Monica Sala

Finito di stampare: aprile 2025  
Mediagraf SpA - Noventa Padovana (PD)

# INDICE

Prefazione 1

Introduzione 3

ITINERARI 19

1. Il monte Acuto e la zona del Lagastrello 21

2. I Groppi di Camporaghena 67

3. Il gruppo dell'Alpe di Succiso 117

4. Il monte Ventasso e dintorni 163

5. Il gruppo di monte La Nuda e la zona del Cerreto 211

6. Le valli di Mommio e il monte Tondo,  
tra Lunigiana e Garfagnana 271



*Nella dedica del volume precedente ho scritto questo:*

*“Poi è passato ancora un po’ di tempo e ho ricominciato a frequentare l’Appennino, come fosse la prima volta. Allora qualcosa è cambiato, piano piano, sono stato accolto da tutti questi posti, fino a sentirmene parte.*

*Per la prima volta, dopo sei volumi, non ho in mente una persona particolare a cui dedicare questo settimo. Solo un insieme di fatti, sensazioni, forse persone, che tornano e si mescolano tutte insieme. Fanno parte di me, il nuovo e il vecchio. Qualcosa mi dice che questa sensazione si ripeterà anche per altri luoghi.*

*Non ci sono ricordi belli o brutti, solo ricordi. A volte mi sembra che si alimentino di tutti gli esseri che hanno vissuto e vivono nei posti dove vado, e che mi lasciano qualcosa: una sensazione che non so definire, ma che è forte e solida. Quindi, alla fine, la dedica è per tutti loro”.*

*A distanza di due anni, mi identifico ancora con tutto questo. Non ho infatti una persona particolare, legata a questi luoghi, a cui dedicare questo volume. Anzi, nonostante il rischio di scrivere cose apparentemente di circostanza, riferendomi a persone che conosco solo da lontano, la dedica è per tutti quelli che ancora resistono in questi posti, ed offrono qualche servizio e accoglienza.*

*Con la speranza che possano continuare, senza dovere sottostare alle regole del turismo organizzato ed impersonale, che comincia a volersi affacciare anche da queste parti.*

*Poi, visto l’impegno e la fiducia, ho un pensiero per le persone delle edizioni Tarka. Ricordo anche Franco Muzzio, che adesso non c’è più. Quando ero ragazzino, o un po’ più grande, non ricordo bene, i manuali di natura delle edizioni Franco Muzzio erano un mito per me. Averlo poi incontrato dal vero in Tarka, dopo tanto tempo, fu una sorpresa!*



## PREFAZIONE

Ecco l'ottavo volume dei libri di itinerari escursionistici in Appennino, il secondo con Tarka editore che, a un certo punto, mi è venuto in mente di scrivere.

Come si usa dire, tra il primo volume e questo “ne è passata di acqua sotto i ponti”, e qualcosa è cambiato.

Prima di tutto, il ritmo è rallentato: dopo avere prodotto sei volumi in meno di quattro anni, ne sono passati due tra questo e il precedente. Le ragioni ci sono. Da una parte, prestazioni e motivazioni non sono sempre le stesse. Però, non si tratta solo di questo: ero forse partito con la voglia di fare tutto e subito, dando priorità a quello che poteva maggiormente colpire, facendo selezioni e costruzioni personali. Poi ho lasciato che fossero i luoghi a parlare, con un messaggio molto chiaro: non ci sono posti belli e brutti; ognuno è come è. Quindi, alla fine, l'idea migliore sarebbe includerli tutti. Ecco che il vincolo non dipende più da scelte arbitrarie, ma da motivi obiettivi di concludere, prima o poi, un lavoro che, altrimenti, non avrebbe fine.

E qui si innesta anche un altro fattore: i cambiamenti che ho visto, andando in giro per le montagne, avvengono con velocità inaspettata. Viene quindi il dubbio se sia possibile stare dietro a queste cose stampando libri, in un periodo in cui l'uso delle fonti informatiche può avvenire quasi in tempo reale. Indubbiamente conservo un amore per i libri di carta che, però, non sarebbe sufficiente a giustificare questo impegno. Pertanto, la motivazione finale a fare ancora libri è la fiducia che l'Editore ancora pone in questo strumento e che io assecondo volentieri.

I libri di questa serie hanno subito un'evoluzione non da poco, tra il primo volume e questo, anche se la struttura di base non è cambia-

ta. Rimando le informazioni più tecniche, al riguardo, alla sezione: “Note per la lettura e l’uso”. Di seguito, riassumo soltanto lo “spirito” di questi libri, per chi iniziasse da questo volume il suo viaggio in Appennino.

Sono volumi di itinerari circolari, in cui ogni capitolo inizia generalmente con un percorso impegnativo, in termini di lunghezza e dislivello. Non lasciatevi però ingannare, o scoraggiare, da questo. Non si tratta infatti di mettere in mostra imprese più o meno faticose: non c’è quasi niente di davvero difficile e, dove ci sia, viene detto, un po’ anche per chiedervi: attenzione, siete proprio sicuri? C’è però l’intenzione di comunicare che dovunque potete trovare cose inaspettate e, quindi, di non sottovalutare nessun luogo. Ogni capitolo comprende poi, a seconda dei casi, molti itinerari lunghi, ma anche altri più abordabili.

Non si tratta di guide, anche se, leggendole, potrete essere guidati e, spero, soprattutto ispirati. Questi libri contengono piuttosto descrizioni, quanto più accurate possibile, di itinerari che ho fatto negli ultimi anni; una specie di pellegrinaggio a tappe.

Spero, pertanto, che questi libri vi possano servire per trovare la voglia di creare i vostri itinerari, nuovi o già descritti, che però saranno sempre nuovi per voi, soprattutto se aveste la curiosità e la pazienza di guardare bene che cosa vi sta attorno. Li potrete immaginare guardando le carte e le guide, come ho fatto io, e leggendo questi libri.

Questo volume sale per la prima volta sopra i 2000 m, e comprende alcune delle montagne più note dell’alto crinale dell’Appennino settentrionale. L’idea originale sarebbe stata quella di includere tutta l’area compresa tra il passo del Lagastrello e il passo delle Radici, quindi tutto l’Appennino reggiano-lunigianese-garfagnino. A conti fatti, dato anche l’orientamento di includere quanti più percorsi e varianti possibile, sarebbe risultato un volume troppo corposo.

Pertanto, questo volume si è fermato alla parte dell’Appennino reggiano-lunigianese, con solo un piccolo sconfinamento in Garfagnana, rimandando il tratto reggiano-garfagnino a un prossimo volume.

*Filippo*

# INTRODUZIONE

## **Caratteri generali**

Questo volume inizia, a ovest, dal passo del Lagastrello, dove si era fermato il volume precedente, al confine tra l'alto Appennino parmense-lunigianese e reggiano-lunigianese. A est, il limite è al passo di Pradarena; tuttavia, il passo di Pradarena è qui considerato solo come accesso ad alcuni dei monti più vicini, ma è escluso il monte Cavalbianco, che verrà invece incluso in un volume successivo; pertanto, la maggior parte degli itinerari di questo volume è compresa entro il limite di passo Cavorsella, un valico boscoso del crinale principale, non percorso da strada, situato un po' a O di passo Pradarena.

Come accennato nella prefazione, questa scelta è dovuta all'esigenza di non fare crescere troppo le dimensioni di questo volume; allo stesso tempo, corrisponde abbastanza bene alla divisione, nel versante sud, tra bacino del Magra (Lunigiana) e del Serchio (Garfagnana).

Sul versante nord, questo volume comprende le aree in destra del fiume Enza e in sinistra Secchia, col lungo crinale che le separa, che comprende l'Alpe di Succiso e il monte Ventasso. Dell'area in destra Secchia è invece compresa solo una piccola parte dell'alta valle del torrente Riarbero, per completare gli itinerari dei Capitoli 5 e 6.

Sul versante di Lunigiana, quindi valle del Magra, sono comprese le valli del Taverone, col suo affluente torrente Lucignano, e dell'Aulella, con l'affluente Rosaro che, a sua volta, riceve il torrente Mommio. In questo caso, per completare la trattazione degli itinerari attorno al contrafforte di monte Tondo, che divide la Lunigiana dalla Garfagnana, sono state incluse alcune parti già in Garfagnana, fino a passo Cavorsella.

Alcuni tratti del versante lunigianese sono tra le zone più impervie e di accesso più difficile dell'intero crinale dell'Appennino settentrionale, con forti dislivelli tra i punti di partenza e le cime, e pochi sentieri praticabili e segnalati. Il versante nord presenta una morfologia relativamente più accessibile anche se, spesso, le vie di accesso più facili e frequentate per le cime si sviluppano lungo alcune valli laterali, come le alte valli del Liocca, del Secchia e del Rosaro.

Il versante nord è poi caratterizzato dal lungo crinale che, partendo dall'Alpe di Succiso, si sviluppa fino a monte Ventasso.

In questo tratto di Appennino sono presenti alcuni tra i circhi glaciali più imponenti, i principali dei quali sono quelli dell'alta valle Liocca, delle sorgenti del Secchia e dell'alta valle Rosaro. Tutto l'alto crinale ne possiede però molti altri, fino a monte Ventasso, ben visibili durante le escursioni. Qualche piccolo circo glaciale esiste anche sul versante meridionale, soprattutto lungo il crinale tra monte La Nuda e monte Tondo.

Per una diversa morfologia dei versanti, le zone umide di origine glaciale non raggiungono qui la diffusione generalizzata che hanno nella parte parmense, ma sono comunque presenti in molte parti, che vedremo nei singoli itinerari; l'area più ricca di specchi d'acqua e torbiere di origine glaciale è quella attorno al passo del Cerreto.

Sulla vegetazione non c'è molto di diverso da quanto esposto per la parte parmense-lunigianese, nel volume precedente. Solo alcuni degli itinerari del versante meridionale partono ad altezze in cui è presente ancora un po' di agricoltura, con qualche vigneto e oliveto; gli altri si sviluppano nella zona vegetazionale del castagneto, della faggeta e delle brughiere di altitudine.

Al solito, troviamo castagneti cedui invecchiati un po' dappertutto, e vecchi castagneti da frutto, in alcuni casi ancora discretamente conservati, nelle zone più vicine ai centri abitati.

Anche nella faggeta troviamo in prevalenza boschi cedui invecchiati, anche se, in numerosi luoghi, è stata intrapresa un'attività di conversione ad alto fusto che, in alcuni casi, ha dato origine a formazioni ancora semplificate, ma decisamente più strutturate, e anche esteticamente più belle.

Il pezzo forte è la vegetazione di altitudine, con le brughiere di mirtillo, che raggiungono estensioni considerevoli lungo tutto il versante nord e nelle valli laterali, nei gruppi dell'Alpe di Succiso e di

monte La Nuda; in questa fascia di vegetazione si trovano anche le specie più rare, rappresentate spesso da relitti glaciali.

I pascoli di altitudine ormai sono quasi completamente abbandonati. Fa eccezione la zona a prateria secondaria, situata cioè in area che sarebbe primariamente occupata da foresta, lungo il crinale tra passo Scalucchia e passo Pratizzano che, per la quota minore e la morfologia più dolce, è ancora in gran parte utilizzata a pascolo, soprattutto attorno al paese di Valbona. È un'area quindi aperta, molto panoramica e molto bella, anche da un punto di vista paesaggistico.

Le attività agricole sono ormai ridottissime. In Lunigiana ci sono un po' di olivicoltura e di viticoltura, anche se il grosso di queste produzioni avviene in zone più basse rispetto a quelle dei nostri itinerari. La produzione di cereali locali è ormai quasi scomparsa, salvo qualche tentativo di ripresa con varietà "antiche" di frumento e mais e un po' di farro. Resta però la traccia dell'uso tradizionale del frumento nei testaroli, il piatto tipico della Lunigiana che, anzi, è quasi il simbolo di tutta la Lunigiana storica, dato che lo troviamo anche in tutto il levante Ligure.

E poi, il castagno. Diffuso qui, come in tutta la montagna appenninica, ha prodotto alcuni usi caratteristici, ancora più che altrove: il pane di castagne, di cui il rappresentante più noto è la Marocca di Casola, e le frittelle di castagne, che vengono servite abbastanza spesso nei ristoranti.

La pastorizia è quasi sparita, anche se qualche pascolo è ancora utilizzato, con la produzione di alcuni formaggi locali. Nell'area di Valbona, il latte viene conferito per la produzione di Parmigiano-reggiano.

Anche qui, come nella parte parmense, ci sono resti abbondanti delle tre attività tipiche della montagna: le carbonaie, la cultura del castagno e la pastorizia. Le piazzole delle ex carbonaie sono molto diffuse nei boschi. I resti più visibili e anche più suggestivi sono i ruderi degli antichi edifici di sasso connessi a queste attività. Sono gli essiccatoi (metati) delle castagne, nella fascia del castagneto, o edifici ancora più arcaici, di appoggio o abitazione temporanea, nell'area delle carbonaie, o a servizio di quelli che erano, un tempo, i pascoli di altitudine.

Venendo adesso agli itinerari di questo volume, i capitoli 1 e 2 riguardano il crinale noto come "Gropi di Camporaghena"; in questo trat-

to, ho mantenuto separata in un capitolo a sé la zona di monte Acuto, per la sua maggiore accessibilità e frequentazione, almeno dal versante settentrionale, rispetto al resto.

Il Capitolo 3 tratta il gruppo dell'Alpe di Succiso, con l'Alpe di Succiso stessa e il monte Casarola, oltre che alcune zone limitrofe.

Il Capitolo 4 riguarda gli itinerari del monte Ventasso.

Il Capitolo 5 tratta la zona del passo del Cerreto, Cerreto Laghi e monte La Nuda, in prevalenza sul versante settentrionale; sul versante toscano, include la salita da Sassalbo e la valle del Rosaro; si spinge, a est, fino a passo Cavorsella.

Il Capitolo 6, infine, riguarda la zona solitaria della valle del torrente Mommio, sul versante toscano del crinale tra monte La Nuda e Cima Belfiore, e il gruppo del monte Tondo, sul crinale che divide la Lunigiana dalla Garfagnana; per completare la trattazione di questa zona, che termina anch'essa a passo Cavorsella, è compreso anche un piccolo territorio già situato in Garfagnana.

## **I sentieri e gli itinerari**

Questo volume riguarda un'area abbastanza omogenea, nei riguardi delle forme e degli enti di gestione della segnaletica: tutta la parte alta è infatti compresa nel territorio del Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-emiliano, che si fa carico della segnaletica dei sentieri, secondo la simbologia del CAI (segnavia bianco-rossi e numerazione progressiva).

Gli itinerari di questo volume si svolgono, in grande prevalenza, su sentieri segnalati e numerati; in alcune aree, tuttavia, soprattutto sul versante di Lunigiana, questi non sono molti e, pertanto, alcuni itinerari usano anche sentieri non numerati, a volte anche privi di segnavia. Vedete comunque i singoli capitoli, per le informazioni puntuali.

La manutenzione dei sentieri è abbastanza buona per quasi tutti i sentieri segnalati e frequentati, di entrambi i versanti, escludendo, ovviamente, fatti accidentali come frane, cadute di alberi ecc., che possono temporaneamente ostacolare certi tratti e manifestarsi da un giorno all'altro. Nelle parti alte del crinale, molto frequentate, anche qui ci sono manifestazioni evidenti di utilizzazione eccessiva, con innescio di fenomeni di erosione, con solchi molto profondi; questa è una tendenza di moltissime zone, che l'entusiasmo indiscriminato per l'uso

delle biciclette e per altre attività in cui prevale un uso sportivo-consumistico della montagna, anche in zone molto sensibili, ha aggravato in modo drastico e visibile. Non sembra che, per ora, ci sia possibilità, o volontà, di affrontare questi aspetti. Possiamo notare come, al pari di quanto avviene in moltissimi altri posti, la manutenzione tenda a essere più accurata per i sentieri più frequentati delle zone alte; nelle zone più basse, come nei castagneti, la manutenzione può essere carente, con certi tratti di sentiero abbastanza ingombri e difficili da seguire.

Anche molti sentieri non segnalati sono però in condizioni buone o accettabili, perché regolarmente usati da cacciatori, cercatori di funghi e altri utenti non escursionisti. Molti vecchi sentieri non più usati, soprattutto sugli alti versanti di Lunigiana, sono completamente abbandonati e non più soggetti ad alcuna manutenzione; per questo, alcuni sono molto ostici, e anche pericolosi, quando passino in tratti esposti, solitari e soggetti a frane.

Negli ultimi decenni sono state aperte innumerevoli piste forestali, alcune delle quali sono in condizioni pessime, soggette all'erosione. Alcune hanno anche affiancato, o soppiantato, precedenti sentieri; in molti casi, anche in anni recenti, i tracciati di alcuni sentieri, soprattutto dove di più difficile manutenzione, sono stati sostituiti da quelli delle piste, anche nella segnalazione ufficiale. Dato che alcune carte, ancora in commercio, riportano ancora il tracciato e la numerazione dei vecchi sentieri, sul terreno dovrete fare affidamento alla segnaletica che trovate, anche se non coincidesse con quanto avete sulla vostra carta.

La segnaletica è generalmente molto buona sul versante emiliano; a volte è addirittura ridondante, e troppo invadente; esiste, qua e là, qualche errore nella segnaletica.

Sul versante toscano la situazione è in evoluzione. Prima di tutto, è in corso il processo, completato da tempo sul versante emiliano, della sostituzione della vecchia numerazione a due cifre, con quella nuova a tre cifre. Potrebbe quindi capitare di trovare zone con sentieri numerati ancora a due cifre e altre con numerazione a tre cifre: oppure un misto tra le due; comunque, la numerazione a tre cifre deriva sempre da quella vecchia a due cifre, con davanti il numero delle centinaia, in funzione della zona: in questa zona, trovate in genere i numeri 1 o 5, con eventualmente aggiunto lo zero delle decine (per esempio, 6 diventa 106, 94 diventa 194). Molte carte ancora disponibili riportano la numerazione a due cifre.

In alcune aree soprattutto della Lunigiana, nelle zone più alte ci sono sentieri con qualche segnalazione, ma non numerati; pertanto, vedendo questi segnali, qualcuno potrebbe essere invogliato a percorrerli. Alcuni di questi percorsi sono anche descritti in questo volume, ma trattateli tutti come sentieri non segnalati: non inseriteli quindi nella programmazione di un'escursione che abbia lo scopo di camminare in rilassatezza, anche se con la fatica inevitabile, in questi versanti. Se voleste percorrerli, fatelo quindi a ragion veduta, sapendo come orientarvi, e con tempo sufficiente per, eventualmente, fare fronte a imprevisti o tornare indietro.

Come al solito, prendete queste notizie come indicative, dato che la situazione delle segnalazioni può cambiare in meglio da un momento all'altro.

Finora mi sono riferito alla segnaletica nello stile delle bandierine bianco-rosse del CAI, con numerazione, che è quella prevalente e quella cui faccio riferimento, salvo diverse specifiche. Una tendenza, accentuata negli ultimi anni, è stata quella della creazione di "cammini", cioè percorsi a lunga percorrenza, contrassegnati da un nome e da una sigla specifici che, nella grande maggioranza dei casi, usano sentieri già esistenti e si sovrappongono alla loro segnaletica.

Vediamo ora qualcosa al riguardo, con una rassegna, per forza di cose incompleta, data anche la carenza di documentazione per molti di questi percorsi e la velocità con cui ne vengono inventati di nuovi.

- Anche qui c'è il tracciato GEA (Grande Escursione Appenninica), il segnavia del sentiero del crinale principale, che si sovrappone in sostanza, e spesso sostituisce, il vecchio segnavia 00.
- Anche sentiero Italia (SI), coincide in molti tratti con la GEA, in seguito al recente rilancio di questo progetto.
- Trovate ancora il vecchio e glorioso segnavia CAI 00, anche se ormai quasi completamente sostituito da GEA: è il segnavia del sentiero del crinale principale, che ci ha accompagnati per tanto tempo, prima che venisse un po' la "mania" dei percorsi tematici.
- Trovate anche simboli dell'Alta Via dei Parchi (AVP), che coincide totalmente con sentieri e strade già esistenti; percorre parti del crinale, ma scende anche più a valle, sul versante emiliano, per raggiungere i possibili "posti tappa".

- Il sentiero europeo E1 coincide con vari tratti di questi itinerari, soprattutto nelle zone alte.
- Trekking Lunigiana (TL). È un lungo sentiero a tappe, che percorre tutta la Lunigiana a mezza costa, utilizzando spesso vecchie piste e mulattiere altrimenti non segnalate o, a volte, corrispondente a sentieri CAI. Ha segnalazione propria, però le condizioni di manutenzione della segnaletica, e anche di tratti del percorso, lasciano abbastanza a desiderare. Nei nostri percorsi, lo trovate nei capitoli che riguardano le salite al crinale dalla Lunigiana, come collegamento trasversale nelle parti basse.
- Garfagnana Trekking (GT). È, in sostanza, l'equivalente del TL in Garfagnana. In questo volume, ne incontriamo un tratto nell'area di monte Tondo, descritta nel capitolo 6.
- Sentiero dei Ducati (SD). È un percorso ideato negli anni Novanta e recentemente ripreso, che congiunge Reggio Emilia a Luni; in questo volume ne troviamo tratti nella zona tra il passo del Lagastrello e la zona dell'Alpe di Succiso - Ventasso, sul versante emiliano, dove ha un tracciato a volte indipendente da altri sentieri; anche nel versante toscano lo ritroviamo nel Capitolo 1, dove coincide in pratica con il TL.
- Via del Volto Santo (VVS). È un recente cammino, che va da Pontremoli a Lucca. Come molte di queste imprese, magari la realizzazione parte con entusiasmo, ma poi la manutenzione presenta i suoi problemi. E poi, per fare passare questi cammini in luoghi diversi da altri, qualche forzatura bisogna pure farla. Comunque, a parte questo, è un cammino che passa alle quote basse, quindi un po' periferico rispetto ai nostri itinerari, con segnalazione propria. In questo volume, ne trovate un tratto nel Capitolo 6, tra Regnano e passo Tea.
- Via di Linari. È un cammino, recentemente "costruito", che collega Parma con i ruderi dell'Abbazia di Linari, che si trova poco a valle del passo Lagastrello, sul versante massese; è riportato che dovrebbe proseguire fino a Lucca. Al momento di andare in stampa, questo cammino riguarda le zone di questo volume solo per un piccolissimo tratto attorno al passo del Lagastrello; se dovesse poi proseguire fino a Lucca, potrebbe essere che se ne vedranno segni in altri punti, nel versante di Comano, che per ora sono comunque inesistenti.

- Itinerari tematici nella zona di Cerreto Laghi e dintorni. Tra Cerreto Laghi, il passo del Cerreto, Cerreto Alpi e l'Alpe di Succiso, sono stati individuati itinerari "tematici", contraddistinti, come segnaletica, da bolli di colore diverso, la cui manutenzione è un po' carente. Li incontrate sul terreno, in prevalenza sovrapposti ai sentieri CAI, e ne trovate documentazione sia nei cartelloni della zona, soprattutto a Cerreto Laghi, sia in alcuni materiali cartacei.
- Più o meno nella stessa zona sono stati segnalati numerosi itinerari per MTB, anche questi con nomi tematici, che si sovrappongono, in gran parte, ad altri sentieri esistenti; anche questi sono documentati da pannelli sul posto.
- Il sentiero 609, che incontriamo alcune volte in questi itinerari, è indicato anche come "sentiero dei pastori"; è un lungo sentiero trasversale che attraversa l'Appennino reggiano, da Civago a Misosco; il nome deriva dal fatto che dovrebbe ricalcare più o meno il percorso che facevano i pastori transumanti, nei loro spostamenti.

Come già detto in altri volumi, trovate poi ormai segnalati molti percorsi di MTB, di competizioni di corsa in montagna (trail running) e altre manifestazioni locali, che potrebbero anche essere utili, ma di cui è abbastanza difficile avere una documentazione completa.

Altro? Può darsi, ma per me, che non sono esattamente un amante di queste cose, può bastare.

### **Trasporti, alloggi, ristorazione**

Nei volumi precedenti, all'inizio di ogni capitolo erano riportate alcune indicazioni su questi argomenti. Tuttavia, queste notizie rischiavano di essere in qualche modo ripetitive, per i motivi riportati di seguito. Sono quindi state tolte dai singoli capitoli, in favore di indicazioni generali, che trovate qui sotto.

*Strutture recettive, ristoranti.* Dato che non è comunque possibile menzionare tutte le attività recettive e i ristoranti, non c'era motivo di farne una lista incompleta, che ne comprendesse alcuni e non altri. C'è poi da considerare un fatto importante: in quasi tutte queste aree dell'Appennino, ormai le strutture hanno problemi di sopravvivenza; al di fuori della stagione turistica ma, a volte, anche in stagione, l'apertura dipende dalla convenienza e non è garantita, soprattutto di sera e nei giorni feriali. Diventa quindi molto diffi-

cile dare indicazioni affidabili su dove dormire e mangiare. Il sistema migliore è informarsi direttamente al momento, e non dare per scontato che un posto che una volta abbiamo trovato aperto lo sia necessariamente ancora. In genere, a Cerreto Laghi ci sono buone possibilità di trovare qualche struttura aperta, come pure nei paesi principali, almeno per quanto riguarda la ristorazione. Altrimenti, come detto, informatevi prima.

*Accessibilità.* Tutti i punti di partenza degli itinerari sono raggiungibili in automobile. Generalmente, l'unico vincolo al parcheggio è determinato dai regolamenti locali, che non sono in genere restrittivi e, in alcuni luoghi, dalla limitatezza fisica dello spazio. Anche il soggiorno con camper non ha generalmente vincoli, tranne in pochi luoghi segnalati, ed è soggetto solo alle norme di buon senso, per quanto riguarda l'accesso con mezzi ingombranti, e il rispetto dei luoghi.

Il trasporto pubblico è limitato alle esigenze della popolazione locale e ancora poco calibrato, se mai lo diventerà, su quelle del turismo. Pertanto, ci sono, nei giorni feriali, un certo numero di corse che collegano i centri principali con le località di scambio del fondovalle, soprattutto negli orari scolastici e verso sera; le cose diventano molto più difficili nei giorni festivi, quando alcune località e centri minori non hanno praticamente alcun servizio di trasporto pubblico. Pertanto, organizzandosi bene, il trasporto pubblico può servire per raggiungere località di partenza per traversate di più giorni, o dove rimanere in modo stanziale; più difficilmente può essere un modo efficiente per organizzare escursioni giornaliere, specie se impegnative, che richiedano di partire presto e tornare tardi; soprattutto in questo caso, il rischio di perdere l'ultimo, a volte l'unico, trasporto disponibile del pomeriggio è reale.

Anche nel caso del trasporto pubblico, pertanto, la cosa migliore è informarsi di volta in volta, per ciascuna località.

## **Note per la lettura e l'uso**

### **Nota generale**

Questi volumi non contengono, per scelta, cartine dettagliate degli itinerari. È quindi necessario usarli in abbinamento a cartografia adeguata, che viene citata in bibliografia, per quanto riguarda il materiale

stampato. Poi starà a voi la scelta se servirvi di cartine stampate o in formato elettronico. Dal mio punto di vista, avrei le mie opinioni:

- la consultazione di una cartina stampata permette una visione di insieme dei luoghi, e uno studio preliminare degli itinerari, che non è possibile effettuare su carte in formato elettronico a meno, forse, di lavorare su schermi molto grandi.
- la disponibilità di strumenti elettronici è indubbiamente un fattore di sicurezza in quanto, se usati appropriatamente consentono; a) di tornare indietro; b) di segnalare con maggiore facilità la propria posizione in caso di richiesta dei soccorsi.
- l'uso di navigatori permette poi di seguire e verificare i sentieri durante l'escursione; questa è una funzione molto utile, se l'itinerario però è già stato studiato prima, ed è già, per così dire, nella nostra testa; è invece meno appagante quando l'itinerario venga seguito su cellulare sapendo a malapena dove siamo; può essere anche fattore di frustrazione, o di rischio, per chi non sia in grado di valutare distanze e dislivelli.

Non riporto in bibliografia nessuna fonte (app su telefono o altro) di cartografia escursionistica elettronica; la scelta di queste applicazioni è abbondante e poi, obiettivamente, sono un utente così primitivo di queste cose che non avrei quasi niente da insegnare.

Il modo migliore per usare questo libro direi che sia il seguente: procuratevi una carta recente della zona che volete esplorare; provate a seguire, su questi volumi, la descrizione dell'itinerario scelto sulla carta, immaginandolo un po'; fate questa operazione con itinerari diversi: molti sono simili e potrà aiutarvi a entrare di più nel territorio; dormiteci sopra; partite e confrontate tutto quello che avete immaginato con la realtà che trovate.

Gli itinerari descritti sono tutti ad anello. Tuttavia, per quanto gli itinerari circolari siano ormai più popolari, in quanto consentono di passare per zone diverse, non sottovalutate anche l'andata e ritorno per la stessa strada, in un senso o nell'altro del percorso. Infatti, i posti non sono mai uguali in salita e discesa; la luce poi cambia nel corso del giorno e, ripassando dallo stesso posto di mattina e di pomeriggio, potete vederlo con un aspetto completamente diverso.

## Contenuti e simbologia

### Contenuti dei capitoli

1. All'inizio di ogni capitolo, dopo il titolo, sono elencati alcuni luoghi caratteristici degli itinerari del capitolo stesso, senza nessun ordine preciso.
2. Una breve introduzione, che presenta le caratteristiche principali della zona, in forma non tecnica.
3. La descrizione degli itinerari. Contiene l'illustrazione dei percorsi di ogni capitolo. Alcuni percorsi sono più o meno equivalenti come impegno; in altri casi, si tratta invece di variazioni minori o integrazioni del percorso principale; in altri casi ancora si tratta di variazioni sostanziali, in termini di lunghezza e dislivello.
4. Al termine di ogni capitolo, c'è una sezione chiamata: "La via più breve per raggiungere i luoghi interessanti". Poiché queste escursioni raggiungono i punti di maggiore interesse facendo a volte lunghi percorsi, questa sezione indica come raggiungere in breve questi luoghi da punti di accesso vicini, quando possibile, per chi non voglia o non possa camminare a lungo.
5. Una piantina generale dell'itinerario. Questa ha solamente fini illustrativi e non può essere usata come carta per percorrere l'itinerario stesso, nemmeno se combinata alla descrizione del testo. È quindi indispensabile avere le carte appropriate, citate in bibliografia.
6. Un profilo altimetrico, in cui sull'asse orizzontale è riportata la lunghezza dell'itinerario e su quello verticale la quota. Vedete la sezione "Simbologia", per altri dettagli.
7. Notazioni sulla lunghezza e dislivelli dell'itinerario: per i dettagli, vedete in "Simbologia".

NOTA BENE. In questo volume ho scelto di non indicare più i tempi di percorrenza, per i seguenti motivi. I tempi sono molto soggettivi e, pertanto, le indicazioni rischiano di essere fuorvianti, anche magari pericolose per chi cammini un po' più lentamente. Nei segnavia dei sentieri segnalati sono comunque riportate indicazioni di tempi, che vanno però calibrate, conoscendo le proprie caratteristiche. La scelta di non riportare i tempi ha reso il libro forse un po' più tecnico, ma anche più obiettivo: distanza e dislivello sono infatti i dati essenziali per stimare tempi di percorrenza. È chiaro che ognuno deve essere in

grado di utilizzarli per stimare i propri tempi e questo richiede un po' di pratica. Ritengo comunque che, a parte semplici passeggiate e brevi escursioni su tracciati facili e ben frequentati, gli escursionisti dovrebbero possedere gli strumenti di base e la conoscenza delle proprie capacità per potere effettuare queste stime: per un fatto di soddisfazione personale, oltre che di sicurezza. Comunque, in linea generale possono essere tenute presenti le convenzioni ormai accettate: 300 metri di dislivello in salita all'ora sono un'andatura già escursionistica, ma abbastanza tranquilla; 400-450 metri all'ora possono essere considerati andature di escursionisti abbastanza allenati; dai 600 metri all'ora in su, si tratta già di andature sostenute, soprattutto se mantenute per tratti lunghi. In discesa è possibile fare qualcosa di più ma, tenuto presente che la discesa viene fatta in prevalenza al ritorno, con già la stanchezza, spesso non ci sono differenze sostanziali, soprattutto con fondi dissestati. Per il cammino in pianura, i 4 km all'ora possono essere considerati un'andatura tranquilla, i 7 all'ora un po' il limite superiore di una camminata molto veloce, seppure ancora a livello escursionistico e non sportivo. Considerando la pendenza, la velocità in genere non aumenta in discesa e può scendere anche a meno di 1 km all'ora, su salite o discese molto ripide, con fondo impervio.

Anche in questo caso, per chi ancora non avesse molta pratica, ci può essere l'occasione per farla: scegliete alcuni tratti accessibili, con dislivello e lunghezza noti; percorreteli, magari più di una volta, registrando i vostri tempi; fatelo però all'andatura che vi è confortevole, non come una gara con voi stessi; dopo qualche uscita, dovrete essere in grado di stimare quali siano le vostre possibilità, tenendo conto che possono incrementare, con un po' di allenamento.

## **Simbologia**

### **Distanze e dislivelli**

Nei singoli itinerari sono riportate, in genere tra parentesi, notazioni che riguardano la lunghezza e i dislivelli, sia alla fine, che per tratti parziali: vediamo qui come leggerle. Le unità di misura, tranne che per la quota delle località, non sono riportate e sono quelle indicate di seguito.

- D: dislivello del tratto in esame, positivo (+) e/o negativo (-), in metri.
- L: lunghezza del tratto in esame, in chilometri.
- SD: somma di tutti i dislivelli, positivi (+) o negativi (-), dell'itinerario, fino al punto considerato: al termine di ogni itinerario è riportato il dislivello totale, positivo e negativo ( $\pm$ ), dato che tutti gli itinerari sono circolari.
- SL: lunghezza totale dell'itinerario, fino al punto considerato, in chilometri.

Ogni riferimento a distanza e dislivello inizia con l'indicazione della quota (m) della località a cui si riferisce.

Ci sono pertanto tre situazioni, esemplificate qui di seguito:

- (800 m; D: +165, -45; L:1.47). Si trova alla fine del primo tratto di ogni itinerario, e indica che la località raggiunta si trova a 800 m di altezza e, dalla partenza, sono stati percorsi 1.47 km, 165 m di dislivello in salita e 45 m di dislivello in discesa; quando mancano le indicazioni di dislivello + o -, significa che non è stata fatta salita o discesa, rispettivamente.
- (1753 m; D: +161, -10; SD: +994, -41; L: 0.5; SL: 6.0). Si trova alla fine di ogni tratto intermedio e indica: che la località raggiunta è a 1753 m di quota; che, nel tratto specifico, sono stati percorsi 0.5 km, 161 m di dislivello in salita e 10 m di dislivello in discesa; che, dalla partenza, sono stati percorsi in totale 6 km, 994 m di dislivello in salita e 41 m di dislivello in discesa.
- (D: +40, -90; SD:  $\pm$ 665; L: 1.61; SL: 9.06). Si trova alla fine di ogni itinerario. La quota non è riportata, perché coincide con quella di partenza, indicata all'inizio dell'itinerario. Nell'ultimo tratto parziale, sono stati percorsi 1.61 km e un dislivello di 40 m in salita e 90 m in discesa; nell'intero itinerario sono stati percorsi 9.06 km e 665 m di dislivello in salita e discesa: ricordo che tutti gli itinerari sono circolari.

Come potete notare, le approssimazioni per il dislivello sono al metro e, per le distanze, ai 10 metri; potrebbe sembrare un dettaglio eccessivo, e non realistico; però, piuttosto che arrotondare ogni volta,

introducendo valori da correggere poi per ogni tratto successivo, ho preferito lasciare i valori come risultavano dai calcoli, il cui “errore”, comunque, rientra nel campo dell’approssimazione. Tenete presente comunque che, anche con strumenti elettronici, non otterrete mai dati identici, in misure ripetute sullo stesso percorso.

## **Grafici altimetrici**

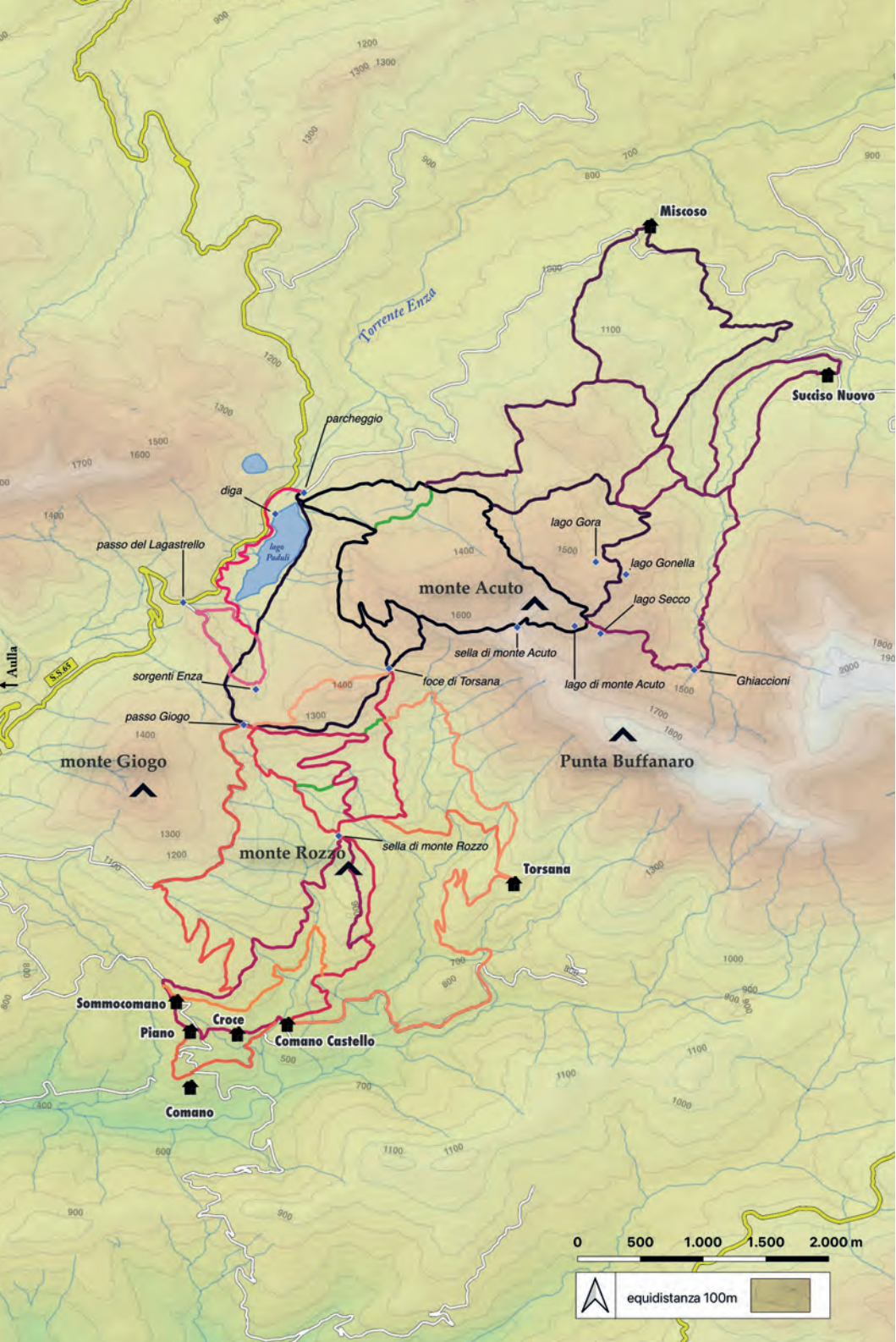
- Le scale dei due assi non sono le stesse in tutti gli itinerari, per motivi di leggibilità. I tracciati, quindi, non consentono un confronto diretto tra itinerari rappresentati in grafici diversi. Possono invece dare un’idea del profilo di un singolo itinerario, della quota, della posizione di alcune località lungo il percorso, del rapporto fra tratti in salita e in discesa e possono permettere il confronto tra itinerari rappresentati nello stesso grafico.
- Negli itinerari rappresentati nello stesso grafico, la parte comune iniziale è rappresentata in colore grigio; è quindi la parte in cui ci sia corrispondenza completa di tutti gli itinerari. In pochi casi, quando possibile, è rappresentata in grigio una parte comune centrale, quasi mai quella finale; in questi casi, però, esiste la corrispondenza nelle parti in grigio, tra il profilo altimetrico, le distanze e le località dei diversi itinerari, ma i tracciati non sono esattamente sovrapposti, perché il tratto comune può essere stato raggiunto per vie diverse.
- I tratti finali sono invece rappresentati con i colori tipici di ogni itinerario, anche se comuni a più itinerari.
- In ogni itinerario sono rappresentati: a) con punti del colore dell’itinerario, i luoghi raggiunti solo da quell’itinerario o, qualche volta, gli stessi luoghi, raggiunti da itinerari diversi per vie molto differenti; b) con punti di colore grigio, i luoghi raggiunti da due o più itinerari rappresentati nello stesso grafico: da notare che uno stesso luogo è spesso ripetuto in punti diversi, a volte anche nella parte iniziale e finale di itinerari differenti, in quanto raggiunto spesso per vie diverse. Nel caso di luoghi ripetuti, il nome è generalmente riportato, tranne qualche caso, una sola volta; in alcuni casi, per chiarezza, i luoghi ripetuti sono collegati, tra loro, e al nome, con una linea orizzontale.

- I punti di partenza e di arrivo dei diversi itinerari rappresentati nello stesso grafico sono indicati con quadrati neri, o di colore diverso, in alcuni casi, quando, nello stesso grafico, siano riportati itinerari con località di arrivo e partenza diverse.
- Per comodità i grafici ripetono, nello stesso colore degli itinerari, i dati di dislivello e lunghezza totale, indicati anche nel testo.

### **Altre abbreviazioni**

- ca.: circa
- dx: destra, riferita al senso di marcia
- sx: sinistra, riferita al senso di marcia
- dxo: destra orografica; nel caso di corso d'acqua o impluvio, il lato destro, avendo alle spalle la sorgente (parte a monte)
- sxo: sinistra orografica; nel caso di corso d'acqua o impluvio, il lato sinistro, avendo alle spalle la sorgente (parte a monte)
- N, E, S, O, NE, NO, SE, SO: nord, sud, est, ovest, nord-est, nord-ovest, sud-est, sud-ovest.





# ITINERARI

# 1. IL MONTE ACUTO E LA ZONA DEL LAGASTRELLO

*Passo del Lagastrello, lago Paduli, monte Acuto, lago di monte Acuto, sella di monte Acuto, rifugio Sarzana, foce di Torsana, passo del Giogo, Comano, Comano Castello, Torsana, monte Rozzo, Miscoso, Succiso Nuovo, lago Gora, lago Gonella, Ghiaccioni*

Iniziamo questo volume da ovest, come di consueto. Il monte Acuto è il primo rilievo del tratto di crinale noto come Groppi di Camporaghena, e anche quello di altezza minore.

C'è però più di un motivo per trattarlo separatamente dal resto della catena. Il primo, è certamente l'accessibilità: mentre i Groppi di Camporaghena sono di accesso difficile, decisamente non per tutti, il monte Acuto invece è lì, accessibile, con soltanto un breve crinale un po' roccioso verso la cima. È poi bello e panoramico: la salita a monte Acuto, o escursioni nei dintorni, consentono una prima vista dei Groppi di Camporaghena, per future "imprese". Nella zona ci sono ambienti molto interessanti, e anche alcuni dei luoghi più frequentati di questa parte di Appennino, come il rifugio Sarzana e il lago di monte Acuto.

Infine, il passo del Lagastrello è la porta di accesso più facile a queste zone; tuttavia, per chi volesse aggiungere un po' di fatica e di moderata avventura, l'accesso da sud, dalla zona di Comano, consente invece di attraversare alcuni dei posti più solitari, dove raramente potrete incontrare qualcuno, e da dove potrete osservare, a distanza ravvicinata, l'imponenza dei Groppi di Camporaghena.

Come negli altri volumi, gli itinerari di questo capitolo, e di altri, avranno dei tratti in comune; del resto, gli itinerari sono soltanto schemi, spesso ragionevoli, ma modificabili secondo il proprio gusto o, talvolta, le proprie esigenze. Quindi, non resta che partire.

## 1.1. Itinerari dal lago Paduli - passo Lagastrello

La strada vicino alla diga del lago Paduli è il posto di partenza più popolare per andare al rifugio Sarzana e al lago di monte Acuto, con possibile salita fino a monte Acuto. In effetti, nei giorni festivi, durante

la bella stagione, potrete trovare molte auto parcheggiate qui. Sono belle escursioni, che attraversano ambienti molto interessanti. Come vediamo di seguito, è possibile organizzare anelli, o semianelli, di lunghezza e impegno vari, anche se sempre facili. Notate comunque che il dislivello minore per salire a monte Acuto non è con partenza da qui, ma dal passo del Giogo: lo vedremo nella sezione 1.5.

### **1.1.1. Circuiti “classici”, fino a monte Acuto**

Iniziamo con alcuni anelli che ci portano fino al monte Acuto e, dalla sella di monte Acuto, ritornano percorrendo un tratto sul versante di Lunigiana, avendo in comune la parte di salita.

#### ***1.1.1.a. L'anello più breve***

Questo è l'anello più breve, anche se di poco, rispetto a quello successivo, con cui ha in comune anche buona parte del ritorno.

Dal parcheggio, oltre il ponte della strada per Miscoso (1160 m), seguite il sentiero, con segnavia, che porta, in pochi metri, a un'area attrezzata con panchine, dove partono alcuni sentieri. Per iniziare questo itinerario seguite a sx il 659, che qui coincide anche con SI, Alta via dei Parchi, SD, E1.

Il sentiero sale nel bosco, con pendenza moderata, e attraversa qualche cordone morenico, con residui di zone umide; attraversa un torrente, che potrebbe dare qualche problema in caso di forti piene, lascia a sx il sentiero SD e continua fino all'incrocio con il 653, con cui ha un tratto comune. Proseguite quindi diritto, su una pista, ancora in pendenza moderata, fino a lasciare a sx il 653 (1350 m; D: +190; L: 1.93).

Ora il 659 inizia a salire più ripidamente, prima nella faggeta, poi all'aperto, a sx del crinale NE di monte Acuto (Tecchia dei Corvi), che valica alla quota di ca. 1600 m., per poi scendere leggermente al rifugio Sarzana (1580 m; D: +250, -20; SD: +440, -20; L: 1.63; SL: 3.55).

Il rifugio è a poca distanza dal lago di monte Acuto; se desideraste usufruire di qualche servizio, informatevi in anticipo sull'apertura.

Dal rifugio, il sentiero costeggia a sx il lago di monte Acuto, poi inizia a salire a svolte, prima nella faggeta, che diviene cespugliosa, poi all'aperto, nella brughiera di mirtili, per raggiungere in breve il crinale principale, alla sella di monte Acuto (1720 m; D: +146, -5; SD: +586, -25; L: 0.88; SL: 4.43).