



# GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA

## SOTTOSEZIONE C.A.I. MILANO

Fondato nel 1923  
02.799.178

via C.G. Merlo, 3 - 20122 Milano - tel.

e-mail: [gam.milano0@gmail.com](mailto:gam.milano0@gmail.com)  
sito web: [www.gam.milano.it](http://www.gam.milano.it)



30/05/ 2020-03 GIUGNO

ESCURSIONISMO ITINERANTE

### ALLA SCOPERTA DELL' ISOLA PROIBITA E MISTERIOSA di MONTECRISTO: CULTURA E NATURA PROTETTA DELLE OASI.

Tra mare cielo e natura proseguiamo il nostro itinerario "Toscano" alla scoperta di Montecristo e Capraia, altre due perle di un Parco

diventato tale in quanto ha la fortuna di conservare valori ormai rari nel territorio circostante. La primavera è tempo del risveglio, in cui la vegetazione ci mostra tutta la sua varietà, proprio come un pittore "disordinato" mette i colori nella tavolozza e li amalgama per produrre la sua opera. Ecco noi siamo il pubblico di questi paesaggi i cui colori sono dati dalla presenza del corbezzolo, del ranuncolo, del fiordaliso.

Avremo modo di scoprire a passo lento l'Oasi di Bolgheri e di vivere l'emozione di ritrovarsi nei silenzi di un ambiente costiero nel suo aspetto originario: le zone umide e boschive, paradiso per il BIRDWATCHING .

#### PROGRAMMA

**Periodo 30/05-01/06/2020** –Sistemazione zona San Vincenzo TIPO Hotel VILLA MARCELLA \*\*\*

**Sabato 30/05 –PARTENZA:** viaggio con auto private: tragitto MILANO-BOLGHERI (LI). Da MILANO 346 km. Autostrada A1. Proseguire per A15/E31, uscita E80 verso Livorno, uscire La California/Cecina Sud, seguire indicazioni per Bibbona, e percorrere Via Vecchia Aurelia dir. Grosseto. Dopo 6 Km ca superato viale cipressi si continua per 400 mt e a dx ci sono le indicazioni Oasi Bolgheri. Il navigatore riconosce Bolgheri e Castagneto C. In seguito si fornirà indicazioni per il ritrovo con le guide.

**OASI di BOLGHERI;** Prima oasi privata istituita in Italia nel "59" per volontà del Marchese Mario Incisa della Rocchetta, per tutelare l'originale ambiente costiero toscano, vero scrigno di biodiversità, in quanto l'area presenta ambienti diversi, come il tombolo, litorale sabbioso, foresta igrofila. E' un bosco di frassini ossifilli (che richiede terreno acido, senza calcare), circondato da prati allagati, ciò che rimane dell'antica palude dell'Alta Maremma. Si possono osservare: oche selvatiche, pavoncelle, falchi di palude, aironi, cicogne, cavalieri d'Italia, daini, caprioli e tanto altro. In primavera la fauna volatile si arricchisce di specie nidificanti come: Cavaliere d'Italia e Airone Rosso. Bellissime le fioriture dei gigli di palude. Accompagnati dal personale si effettua un percorso



prestabilito dove vi sono capanni di osservazione. **Lunghezza** percorso: sentiero visitabile si inoltra per 3 km ca., percorribile in 2 ore; **Difficoltà:** T, nessuna di particolare in quanto pianeggiante. **Attrezzatura:** scarpe comode per camminare, cappello, occhiali per il sole, portare **REPELLENTI ZANZARE!!!** Terminata la visita rientro in hotel cena e pernottamento

**Domenica 31 Maggio- Escursione a MONTECRISTO.** Da S. Vincenzo si raggiunge Piombino (ca 20 km). Parcheggiamo l'auto al "PARCHEGGIO IL PORTO" a 50 mt dall'imbarco, prezzi scoperto 8,00 € ca al giorno (FUORI QUOTA).

Primo percorso – **CALA MAESTRA – BELVEDERE** – **Difficoltà:** T; lunghezza 200 mt tempo 40 minuti. Superata la Villa Reale, si apre un sentiero che sale fino ad un punto Panoramico "**BELVEDERE**", domina la Cala Maestra che appare con la colorazione bicroma delle acque dovuta a depositi di sabbia e macchie di poseidonia. Oltre Cala Maestra si apre Cala Maria di graniti lisci che si tuffano in acque cobalto e calme. **Difficoltà medio/facile.**

**Secondo Percorso-Cala Maestra –Monastero-Villa Reale-Difficoltà E;** tempo 3 ore. Il sentiero parte da Cala Maestra dapprima sale dolcemente e a tratti più ripido fino a raggiungere la Grotta del Santo. Proseguendo più in alto per un'ora di cammino si incontrano le rovine del Convento di San Salvatore. **Si segnala che il secondo percorso è in salita ripida, attraverso un sentiero di sassi e lastroni di granito.**

L'organizzazione tecnica ci comunica che visto che non saremo soli a visitare l'isola, si potranno fare due gruppi, quindi le guide seguiranno noi ed altre persone (1 ogni 25 pax). Pertanto i soci avranno la possibilità di scegliere il percorso a loro consono.

**N.B SULL'ISOLA NON E' PERMESSO SOSTARE DA SOLI.** Le due visite sono su percorsi prestabiliti da fare con le **GUIDE**. Si effettuano solo se dotati di scarpe da trek (preferibilmente con cavaglia alta). **In caso di abbigliamento non adeguato la guida si riserva di escludere la partecipazione.** I percorsi segnalati saranno a discrezione delle guide in base alle condizioni meteo del momento e del terreno. Rientro in hotel cena e pernottamento

**Lunedì 01 Giugno** - Lasciamo l'Hotel di San Vincenzo e ci dirigiamo a VOLTERRA (ca 67 km). La nobile città si erge su una collina d'arenaria a circa 500 mt d'altezza. Un itinerario di visita anche breve interessa la Piazza dei Priori, il Palazzo con affreschi medievali e le vie circostanti dove si raccolgono i principali monumenti. La cittadina è racchiusa entro le mura duecentesche. Poco distante si trovano le vestigia dell'Acropoli Etrusca, il complesso del teatro Romano, le Terme del III sec a.C. Abbineremo la visita di Volterra al paese di LARDERELLO sulle colline metallifere, la cui attrazione è data dai "SOFFIONI BORACIFERI" emissioni violente di vapore acqueo ad alte temperature che sgorgano dal terreno grazie a spaccature naturali. La zona viene chiamata "Valle del Diavolo". Terminata la visita di Volterra ci dirigiamo a Livorno (80 km). Ci aspetta una singolare serata in battello attraverso i canali medicei intorno alla Fortezza Vecchia, nel passaggio sotto piazza Repubblica, nelle acque del Porto Mediceo e della Darsena Vecchia, alla scoperta di palazzi e rioni pittoreschi con cena base di caciucco (costo 20,00/25,00 euro). Pernottamento **Hotel GRANDUCA in piazza Guglielmo Micheli**.

**Martedì 02 Giugno** - Incontro con la guida, trasferimento Isola Capraia ex-colonia penale che si presenta come una delle più selvagge e naturali tra le isole toscane. Ha un aspetto aspro, dominato da rocce e macchia mediterranea. Cammineremo su una mulattiera sino a raggiungere l'innesto del Sentiero del Reganico: un vero percorso botanico; dalla macchia al corbezzolo al cisto marino e piante aromatiche come il rosmarino e l'elicriso, un itinerario in cui si possono osservare varie caratteristiche dell'isola, dall'ambiente umido di un corso d'acqua a quello aspro delle scogliere e grotte. Non mancheremo di avvistare poiane, corvi imperiali e il falco pellegrino. Si raggiunge la cala dello Zurletto, nelle cui fresche e limpide acque ci concederemo un bagno. La salita dalla cala risulta breve ma ripida. **Difficoltà:** E/T, percorso ad anello di circa 8 km su sentiero in parte assolato ma con soste all'ombra. Cammino effettivo 3 ore. **Dislivello** mt 200. Nel pomeriggio ci addentriamo nel centro storico per osservare viuzze e dettagli curiosi dell'isola. **Per chi non desidera fare l'escursione, è possibile avere la giornata libera.** Rientro tardo pomeriggio in Hotel cena e pernottamento.

**Mercoledì 3 Giugno** - Prevista visita parco di San Rossore (Pi) da Li 40 km. Visita guidata che permette di avere un contatto diretto con la natura per boschi e pinete di durata ca.2h30. Avremo la possibilità di incontrare volpi, scoiattoli, daini. La tenuta è delimitata verso il mare da alte dune. Terminata la visita rientro a Milano in serata



**QUOTE:** il gruppo sarà formato con un minimo di 10 persone e un massimo di 25  
Soci GAM € 600; soci CAI € 630 ( da 10 a 14 persone) + € 100 supplemento singola  
Soci GAM € 545; soci CAI € 575 ( da 15 a 19 persone) + € 100 supplemento singola  
Soci GAM € 515; soci CAI € 545 ( da 20 a 25 persone) + € 100 supplemento singola  
ACCONTI: 200€ entro il 2/12; € 200 entro il 30/03; SALDO entro 05/05

**ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO VIAGGIO;** volontaria € 35 (franchigia 10%) Se si è interessati, comunicarlo alla Referente al momento dell'iscrizione.

#### LA QUOTA COMPRENDE:

- \* N 2 pensioni complete con cestino Hotel S. VINCENZO
- \* ½ minerale inclusa in tutti i pasti
- \* Colazione a buffet/drink di benvenuto
- \*30/05: cena e pernottamento
- \*31/05: prima colazione, pranzo con cestino, cena pernottamento
- \*01/06: prima colazione, pranzo con cestino, pernottamento.
- \*02/06: prima colazione, pranzo con cestino, cena pernottamento,
- \*03/06: prima colazione, pranzo con cestino

- \*Passaggi marittimi da Piombino per Montecristo e da Livorno per Capraia
- \*Guida naturalistica isola Montecristo, guida Volterra, guida naturalistica Capraia, guida naturalistica San Rossore.
- \*Ingresso Parco S Rossore
- \*Assicurazione medico bagaglio
- \*Assicurazione responsabilità civile



**LA QUOTA NON COMPRENDE:** tutto quanto NON SPECIFICATO alla voce "QUOTA COMPRENDE". In particolare: l'ingresso e la guida presso l'oasi di Bolgheri, la cena del 1/6 in battello a Livorno, la tassa soggiorno se prevista.

**ISCRIZIONI:** in contanti nelle serate apertura GAM (martedì dalle 18:30 alle 20:30, giovedì dalle 21:00 alle 23:00.

Oppure con bonifico bancario intestato GAM Milano IT62D0103001654000061104572 causale: Cognome Nome Trekking Montecristo. Inviare copia alla coordinatrice Cristina Mazzetti cell. 339 8320257- fisso 02 5395282

Em [cristina.mazzetti@alice.it](mailto:cristina.mazzetti@alice.it)

Comunicare alla formazione del gruppo la disponibilità a portare l'auto, inoltre in caso di condivisione Stanza il nominativo del compagno/a con cui soggiornare.

Segnalare eventuali intolleranze alimentari per iscritto, e se si necessita di alimenti vegetariani

Il programma è suscettibile di variazioni nel caso richiesto dalle circostanze, prendere visione delle norme GAM per la partecipazione alle gite.