



# 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.milano@gmail.com](mailto:gam.milano@gmail.com)

sito web: [www.gam.milano.it](http://www.gam.milano.it)



29/05/ 2020-02 GIUGNO "21"

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 zone umide e boschive, paradiso per il **BIRDWATCHING**.

#### PROGRAMMA di MASSIMA

Sabato 29/05- Partenza da Milano con pullman: orario da definire. Tragitto Milano-Bolgheri (LI). Da Milano 346 km

**Arrivo 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 volante 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 spray contro le zanzare!!** Terminata la visita rientro in hotel cena e pernottamento



#### Domenica 30 Maggio- Escursione a MONTECRISTO.



**Primo percorso-CALA MAESTRA-BELVEDERE- DIFFICOLTA': T; lunghezza 220 mt tempo 40 minuti.** Superata la Villa Reale si apre un sentiero che sale fino ad un punto panoramico "BELVEDERE" che domina la Cala Maestra con la colorazione bicroma delle acque dovuta a depositi di sabbia e macchia di Poseidonia. Oltre Cala Maestra si apre **Cala Marina** 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 dislivello 460 mt. 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.**

**N.B. Sull'isola non è permesso stare da soli.** Le due visite sono su percorsi prestabiliti da fare con le **GUIDE**. Si effettuano solo se dotati di scarpe da trek (possibilmente con cavaglia alta).

L'organizzazione tecnica ci comunica che 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 più consono.**

**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**

**Lunedì 31 Maggio-** 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 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). Cena e pernottamento **Hotel GRANDUCA** in piazza Guglielmo Micheli.

**Martedì 01 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 2 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: SOCI GAM € 625,00 + € 100 supplemento singola; SOCI CAI € 650,00+ supplemento singola.**

**ACCONTI: 200,00€ entro il 21/01/2021, saldo a conferma del trekking.**

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

**LA QUOTA COMPRENDE:**

\*Prima colazione, pranzo con cestino, cena pernottamento  
\*Passaggi marittimi da Piombino per Montecristo e da Livorno per Capraia  
\*Guida, naturalistica a Montecristo, guida Volterra e Capraia

\*Ingresso Parco S. Rossore con guida  
\*Assicurazione medico bagaglio  
\*Assicurazione responsabilità civile  
\*Viaggio pullman GT

**LA QUOTA NON COMPRENDE: tutto quanto NON SPECIFICATO alla voce "QUOTA COMPRENDE". In particolare: l'ingresso e la guida presso l'oasi di Bolgheri, (ca 10,00€ a testa) la tassa soggiorno se prevista.**

**ISCRIZIONI:** in contanti nelle serate apertura GAM. **Martedì e Giovedì ore 18/20**

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**

**Mail: mazzeticristina1@gmail.com**

**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.

**N.B. IN ottemperanza alla normativa anti-COVID si informa che il pullman è adibito al trasporto di 50 persone, e soggetto a costante sanificazione, negli hotel i tavoli sono preposti per 4 persone**

**AI PARTECIPANTI VERRA' RICHIESTO di firmare una Autodichiarazione sul proprio stato di salute**



