

PROPOSTE CICLOTURISMO E TREKKING dal 15/06 al 15/09

VENERDI'

ITINERARIO BICI ½ giornata MUSEO ETNOGRAFICO CAPPELLADI S.MARTINO

DESCRIZIONE : Ore 15.30 ritrovo e formazione del gruppo alla Stazione F.S. di Luni. Percorrendo un tratto di strada pianeggiante lungo il torrente Parmignola, si giunge al Museo Etnografico del Canneloto. Dopo una breve sosta, si prosegue per la cappella romanica di S. Martino. Sulla via del rientro degustazione del vermentino "Colli di Luni" presso una delle aziende agricole locali.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: euro 20,00
(il costo comprende ingresso musei e guida cicloturistica su tutto il percorso)

ITINERARIO TREKKING intera giornata ORTONOVO ROVINE DEL CASTELLO DI VOLPIGLIONE

DESCRIZIONE : Ore 9.30 ritrovo e formazione del gruppo c/o P.zza XXIX Novembre (davanti al Palazzo Comunale). Percorrendo l'antica mulattiera si raggiunge Ortonovo; sosta al borgo e Santuario mariano. Nel pomeriggio partenza alla volta delle rovine del Castello di Volpiglione attraverso l'incantevole scenario della flora e della fauna locali, rientro seguendo il corso del torrente Parmignola.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: euro 25,00
(il costo comprende capo gruppo a disposizione su tutto il percorso)

SABATO

ITINERARIO BICI giornata intera LUNI-NICOLA-MUSEO ETNOGRAFICO-CAPPELLADI S. MARTINO

DESCRIZIONE Ore 9.30 ritrovo e formazione del gruppo alla stazione F.S. di Luni. Sosta al paese di Nicola e alla sua Chiesa dei S.S. Filippo e Giacomo. (tratto impegnativo). Sosta prima al Museo Etnografico del Canneloto e poi alla cappella romanica di S. Martino. Nel pomeriggio si raggiunge la zona archeologica dell'antica Luni. Visita guidata alla colonia latina. Sulla via del rientro degustazione del vermentino "Colli di Luni" presso una delle aziende agricole locali.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: euro 30,00
(il costo comprende ingresso musei guida al museo di Luni e guida cicloturistica su tutto il percorso)

ITINERARIO TREKKING ½ giornata SENTIERI FRANTOI MULINI

DESCRIZIONE : Ore 15.30 ritrovo e formazione del gruppo c/o la Chiesa di Maria Santissima Ausiliatrice fraz. Di Isola, lungo il percorso sosta e osservazione ex Frantoio del Mulinello, sosta al Museo Etnografico del Canneloto e al relativo frantoio. Sosta al mulino Gherardi e di lì all'antica cappella romanica di S. Martino e ai frantoi attigui oggi trasformati in civile abitazione.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: euro 15,00
(il costo comprende capo gruppo a disposizione su tutto il percorso)

DOMENICA

ITINERARIO BICI giornata intera LUNI-MUSEO ETNOGRAFICO-CAPPELLADI S. MARTINO

DESCRIZIONE Ore 9.30 ritrovo e formazione del gruppo alla stazione F.S. di Luni. Risalendo la strada provinciale lungo il torrente Parmignola (tratto interamente pianeggiante) si raggiunge il Museo Etnografico del Canneloto, quindi sosta alla cappella di S. Martino. Nel pomeriggio si raggiunge la zona archeologica dell'antica Luni. Visita guidata alla colonia latina. Sulla via del rientro degustazione del vermentino "Colli di Luni" presso una delle aziende agricole locali.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: euro 30,00
(il costo comprende ingresso musei guida al museo di Luni e guida cicloturistica su tutto il percorso)

ITINERARIO TREKKING intera giornata BORCHI COLLINARI MAESTA'

DESCRIZIONE : Ore 9.30 ritrovo e formazione del gruppo c/o P.zza XXIX Novembre (davanti al Palazzo Comunale). Si sale al borgo di Ortonovo attraverso l'antica mulattiera. Sosta al borgo medioevale e al Santuario mariano. La Domenica possibilità per chi lo desiderasse di partecipare alla SS. Messa nell'Abbazia dedicata ai S.S. Lorenzo e Martino ore 11.00. Partenza per il secondo borgo collinare, Nicola, nel pomeriggio passeggiata nel paese e sosta alla Chiesa intitolata ai S.S. Filippo e Giacomo. Scendendo dalla collina sosta al Museo etnografico del Canneloto e ritorno al luogo di partenza.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: euro 25,00
(il costo comprende capo gruppo a disposizione su tutto il percorso)

ITINERARI EFFETTUABILI IN QUALSIASI GIORNO DELLA SETTIMANA

ITINERARIO ENOGASTRONOMICO ½ giornata I NOSTRI "PRODUTTORI"

DESCRIZIONE : partenza e ritrovo del gruppo al parcheggio Falaschi c/o museo archeologico di Luni ore 15.30. Percorrendo in parte la strada provinciale del comune e in parte strade secondarie, andremo alla riscoperta dei prodotti tipici locali in particolare olio vino e miele. Si prevedono le seguenti soste dove ci accoglieranno le aziende offrendoci la degustazione dei loro prodotti:

- ?Azienda Bedini: produzione di miele di Luni e della Lunigiana (Miele di Lunae)
- ?Azienda Angelini Laura: vermentino Colli di Luni (La Pietra del focolare)
- ?Azienda Marcesini Andrea: vermentino Colli di Luni (La Felce)
- ?Visita ad un antico frantoio del comune oggi museo etnografico (Museo del Canneloto)
- ?Visita al Museo del vino "Cà Lunae" e degustazione del vermentino "Colli di Luni"
- ?Antico frantoio e mulino a Sarzana (Ambrosini Roberto).

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: euro 30,00 (il costo comprende degustazione di prodotti tipici locali c/o le aziende e servizio di navetta su tutto il percorso)

ITINERARIO BARCA A VELA ½ giornata "FOCE DEL FIUME MAGRA E LITORALE DI MARINA DI CARRARA"

DESCRIZIONE : Ritrovo e formazione del gruppo c/o rimessaggio "Motomar 2000" Fiumaretta Comune di Ameglia (SP); si discende per un breve tratto il fiume Magra e poi si prende il largo verso Marina di Carrara, in tutto il percorso sarà possibile ammirare la bellezza del paesaggio dei borghi collinari (Nicola, Ortonovo, Castelnuovo Magra) e delle Alpi Apuane che dominano sul mare; durante l'escursione sarà cura dello skipper dare informazioni ed indicazioni sull'itinerario e possibilità di condurre in sua presenza la stessa barca a vela.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: euro 70,00
(il costo comprende skipper, nozioni e pratica di vela e aperitivo di "arrivederci")

ITINERARIO BARCA A VELA intera giornata "PORTOVENERE LE ISOLE PALMARIA, TINO E TINETTO"

DESCRIZIONE : Ritrovo e formazione del gruppo c/o rimessaggio "Motomar 2000" Fiumaretta Comune di Ameglia (SP); si discende per un breve tratto il fiume Magra e poi si prende il largo verso Portovenere costeggiando tutto il promontorio del Monte Capricone, si circumnaviga l'isola Palmaria, l'isola del Tino per poi ritornare alla foce del fiume Magra e rientro al rimessaggio. Durante l'escursione sarà cura dello skipper dare informazioni ed indicazioni sull'itinerario, possibilità di condurre in sua presenza la stessa barca a vela e sostare nelle insenature più suggestive per indimenticabili bagni. Inoltre sarà possibile pranzare in barca, si gradisce prenotazione al momento della richiesta dell'itinerario. Sarà cura, in caso di rinuncia, disdire per tempo la prenotazione. I partecipanti sono comunque liberi di pranzare al sacco.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: euro 120,00
(il costo comprende skipper, nozioni e pratica di vela, possibilità di fare bagno lungo l'itinerario, pranzo su prenotazione e aperitivo di "arrivederci")

Note comuni : minimo partecipanti n. 6 - Per prenotazione telefonare al numero 338.6418645