



Club Alpino Italiano - Sezione di Frascati  
Via Palmiro Togliatti, 12/A; 00044 – Frascati (località Cocciano)  
[www.caifrascati.it](http://www.caifrascati.it)



**ESCURSIONISMO**  
**Parco Nazionale**  
**delle Foreste Casentinesi**  
**25/28 aprile 2018**

Nel cuore dell'Appennino tosco-romagnolo il Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi è una delle aree forestali più pregiate d'Europa, al cui interno si trova la Riserva Naturale Integrale di Sasso Fratino. Il Parco, memorabile per la bellezza degli ambienti attraversati, per le suggestioni e atmosfere della foresta, testimonia un legame secolare tra natura e spiritualità, che ha trovato massima espressione negli insediamenti dei monaci Camaldolesi e Francescani de La Verna. Camaldoli, in particolare, con il suo Sacro Eremo e Monastero, è luogo di alto valore spirituale noto nel mondo ma è anche un luogo immerso in una natura meravigliosa, incastonato tra maestose abetaie e faggete. Da lì partono itinerari naturalistici che ci parlano anche di storia, di arte e molte altre cose.

**Mercoledì 25 aprile**

**Visita al Monastero e al Sacro Eremo di Camaldoli**

Appuntamento alle ore 9 presso la nostra sezione e partenza per il paesino di Camaldoli, arrivo previsto per le ore 12:30, sistemazione presso il Monastero della Comunità di Camaldoli e pranzo.

Finito il pasto, ci incammineremo lungo il sentiero che porta al sacro Eremo di Camaldoli.

Ci muoviamo in uno scenario di straordinaria bellezza che infonde quiete e dilata lo spirito nelle foreste monumentali che circondano il rinomato Monastero e l'Eremo.

Facile escursione ad anello, per un totale di circa 3 ore, che ci permetterà di visitare l'Eremo e per poi tornare a Camaldoli. Prima della cena potremmo visitare il Monastero di con la sua Chiesa, che ospita i dipinti del Vasari, e la cinquecentesca Farmacia.

Dislivello totale: 360 m

Quota massima: 1250 m

Lunghezza: 9 km

Difficoltà: E

Tempo totale: 3 h

**Giovedì 26 aprile**

**Eremo di Camaldoli - Poggio Scali**

Raggiungeremo in auto l'Eremo di Camaldoli (10 minuti), da qui prenderemo un sentiero che passa in mezzo ad un fitto bosco di abetina misto a faggeta. In costante salita, non troppo impegnativa, raggiungiamo il crinale che divide la Romagna dalla Toscana. Arriveremo prima a "Prato al Soglio" (1350 m) dove la faggeta si dirada per lasciar spazio a quella che è una delle rare praterie in quota di questa sezione dell'Appennino. Successivamente si trona all'interno della faggeta per arrivare infine a "Poggio Scali" che

con i suoi 1520 m, è il punto più alto della nostra escursione nonché della Riserva Naturale Integrale di Sasso Fratino. Magnifico il panorama dalla cima prativa con visuale a 360°.

Per il ritorno, attraverso un sentiero sempre immerso nella folta vegetazione delle Foreste, raggiungeremo il bivio con la strada forestale e poi, attraversata la radura di Pian del Varco e la Fonte del Coleottero, l'ultimo tratto lo affronteremo su di una stradina asfaltata che ci consentirà di superare il crinale di abetine e faggete che ci divide dal Sacro Eremo.

Dislivello totale: 680 m

Quota massima: 1520 m

Lunghezza: 15 km

Difficoltà: EE

Tempo totale: 5 h

### **Venerdì 27 aprile**

#### **Eremo di Camaldoli – Foresta della Lama – Monte Penna**

Sempre partendo dall'Eremo di Camaldoli, partiremo per il sentiero che porta all'ingresso della "Foresta della Lama", un'escursione tanto impegnativa quanto suggestiva, attraversando uno dei lembi più intatti della foresta.

Luogo pressoché incontaminato dall'uomo, situato nel cuore del Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi, con piante secolari e prati rigogliosi circondati dalle foreste e dalle alture dell'appennino tosco-romagnolo. Qui si incontrano tanti piccoli ruscelli che scendono dalle alture circostanti in un caratteristico intreccio di guadi, ponti in legno e piccole cascate. Tra i prati sono presenti una fonte di acqua potabile (fonte di S. Francesco), una stazione forestale e una chiesetta costruita sulla sommità di una piccola collina.

Al ritorno percorreremo il sentiero degli Scalandrini e prima di arrivare a Passo Fangacci ed al rifugio CAI, per chi vuole, sarà possibile effettuare una deviazione e raggiungere la cima del Monte Penna (1331 m) dove poter ammirare un panorama mozzafiato direttamente sulla Riserva integrale.

Dislivello totale: 750 m

Quota massima: 1255 m

Lunghezza: 14 km

Difficoltà: EE

Tempo totale: 5,30 h

### **Sabato 28 aprile**

#### **Visita ad Arezzo**

Partenza da Camaldoli alle ore 9 per raggiungere la città intorno alle 10.

Visita ad Arezzo: da Piazza Grande e le magnifiche logge del Vasari, alle Basiliche di San Francesco e San Domenico, passando poi per la Fortezza Medicea situata sulla cima della collina di Arezzo e per il Duomo della città, dedicato al suo patrono San Donato.

Dopo aver pranzato nella città, nel pomeriggio riprenderemo le auto, il rientro a Frascati è previsto in serata.

**Alloggio in camere da 3-5 posti con bagno.**

**Costo indicativo Soci** (da definire formato il gruppo) 170 € per alloggio in m/p, esclusi pranzi al sacco e viaggio.