

AVP501 ENDURANCE TRAIL

ROAD BOOK DETTAGLIATO



SETTORE 1

Si parte dal paese di Pennabilli in provincia di Rimini raggiungendo ben presto l'Eremo di Carpegna; si scollina il Monte Carpegna verso l'omonimo paese e le alture romagnole del parco Sasso Simone e Simoncello che intravediamo in lontananza. Si transita dal medioevale nucleo di Torre di Bascio e si prosegue alla volta di Gattara e Balze dove si incrocia il Cammino di San Vicinio, fra Romagna e Toscana. Si giunge all'Eremo di S. Alberico e poi al Monte Fumaiolo e Valico di Montecoronaro. Il percorso corre tra gli 850 ed i 1200 m. s.l.m. del Monte Calvano, fino all'arrivo al Santuario della Verna.

Il Parco Interregionale del Sasso Simone e Simoncello, di 4.991 ettari, è situato nelle Province di [Pesaro-Urbino](#) e di [Rimini](#), ai confini con l'omonima riserva naturale toscana che ricade nel comune di Sestino (AR); compreso nell'antico territorio del [Montefeltro](#), dista 40 km dalla costa romagnola. Il paesaggio, collinare-montuoso, è interessato dai rilievi dei Sassi Simone e Simoncello, Monte Canale, Monte Palazzolo con quote comprese tra i 670 m s.l.m. e i 1415 m s.l.m. del Monte Carpegna, vetta del parco e spartiacque tra la Valle del Foglia, la Val Marecchia e la Valle del Conca. Il territorio di competenza ricade su sei comuni: Carpegna (PU), Frontino (PU), Montecopiolo (PU), Piandimeleto (PU), Pietrarubbia (PU), Pennabilli (RN).

SETTORE 2

Da La Verna ci si abbassa di quota in ambiente collinare fino al passo dei Mandrioli per poi scendere a Badia Prataglia, sede dei mondiali di trail running 2017. Siamo nel cuore del Parco nazionale delle Foreste Casentinesi con fantastici sentieri per correre e camminare. Dopo lunga strada forestale per riguadagnare quota e qualche scollinamento in tratti panoramici, si scende a Camaldoli paese per poi risalire su sentiero in zona Eremo, fondato nel XI secolo ed attuale sede di una comunità di monaci benedettini. Dopo doverosa sosta, il tracciato prosegue alzandosi di quota per il Poggio Scali 1520 m. (uno dei punti panoramici di maggior rilievo; dalla cima lo sguardo spazia in tutto il versante romagnolo del Parco, la "Giogana" dal Falterona alla Verna ed il versante casentinese chiuso a meridione dal contrafforte del Pratomagno). Si transita dal rifugio Città di Forlì e dopo questo ristoro si risale il Monte Falco 1658 m. ed il Monte Falterona 1654 m. (da cui parte una copiosa sorgente detta Capo d'Arno, considerata l'origine del maggior corso d'acqua toscano). Da qui si inizia la lunga discesa fino alla base vita di Castagno D'Andrea (Firenze), paese natale del pittore Andrea del Castagno grande artista del Rinascimento fiorentino.

Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi, Monte Falterona e Campigna: istituito nel 1993, si estende per 36.843 ettari fra le province di Forlì ed Arezzo. Cima più alta è il Monte Falco 1658 m. s.l.m. Nel 2017 la Commissione UNESCO ha inserito il Parco nel Patrimonio Mondiale dell'Umanità. Circa l'80% del territorio è boscoso; l'area protetta rappresenta una delle foreste più pregiate d'Europa.

SETTORE 3

Si parte in discesa per poi risalire al Passo del Muraglione: anticamente percorso da mulattiere, il valico divenne carrozzabile nel 1836 per volere del granduca di Toscana Leopoldo II. Contemporaneamente alla strada, furono costruiti sul passo una casa cantoniera, un alberghetto e un muro di pietre che offrì ai viandanti un riparo dal forte vento di crinale (da qui l'origine del nome). Dal passo iniziano alcune strade panoramiche che conducono agli antichi insediamenti monastici del Pianoro dei Romiti (riempimento di un antico bacino lacustre) ed alla cascata dell'Acquacheta: un corso d'acqua che precipita in modo spettacolare da un alto salto di arenaria, dividendosi in mille, rumorosi rivoli. L'altezza del salto più alto delle cascate è di circa 90 metri, collocandola di fatto tra le maggiori dell'Appennino Settentrionale. È stato reso famoso da Dante Alighieri che l'ha citato nella Divina Commedia (Inf. XVI, 94-102).

Si transita per San Benedetto in Alpe e con altri scollinamenti si arriva a Lago di Ponte, creato artificialmente nel 1962. Dopo Trebbana si arriva a Ponte della Valle per poi salire all'Eremo di Gamogna (complesso monastico fondato nel 1053 e ristrutturato nel 1991) e poi alla lunga discesa su Marradi: paese con circa 3000 abitanti, nella provincia di Firenze ma sul versante romagnolo dell'Appennino (scalo ferroviario).

SETTORE 4

Uscendo da Marradi si sale al Monte Gamberaldi per poi transitare dal rifugio Fontana Moneta, plurisecolare complesso edilizio anteriore al 1300 con annessa chiesa; il percorso inizia a scendere di quota media e ad orientarsi verso la pianura, sullo spartiacque tra i torrenti Lamone e Sintria e sui luoghi di guerra dell'ottobre 1944 di Cà Malanca (edifici restaurati e adibiti a Museo della Resistenza) e Poggio Termine. Per crinali si arriva nel Parco della Vena del Gesso Romagnola, al Rifugio Carnè. Centro di visite multimediale, è sede di un museo sulla fauna del parco. Il percorso gira decisamente a sinistra verso Monte Mauro che con i suoi 515 metri è la massima elevazione della Vena; nei pressi si trova l'antica pieve di S. Maria in Tiberici recentemente ristrutturata. Si arriva a Borgo Rivola (punto più basso di tutto il percorso) ed il panoramico passaggio da Sasso Letroso per Tossignano, borgo sorto su uno sperone di roccia proteso verso la valle del Santerno. Per ampie carraie in leggera salita si riconquista quota fino al Monte Battaglia (da qui la Vena del Gesso si rivela in tutta in tutta la sua estensione; la cima è sormontata dai resti di una torre medievale e da monumenti e lapidi che ricordano i sanguinosi combattimenti dell'autunno 1944); si transita da Castel del Rio per giungere in salita al bellissimo Rifugio Le Selve immerso in secolari castagneti. Siamo al km 253, metà gara.



Il Parco regionale della Vena del Gesso Romagnola è un parco naturale di oltre seimila ettari situato tra Imola e Faenza. Il parco fu istituito il 15 febbraio 2005 dalla Regione Emilia-Romagna. La Vena del Gesso Romagnola è l'unica formazione geologica interamente gessosa che esista in Europa: costituisce un bastione naturale lungo circa 25 km, con una larghezza media di un chilometro e mezzo. L'area interessata dal Parco ha un'origine che risale a circa 6 milioni di anni fa.

SETTORE 5

Lasciato il rifugio Le Selve, ci si dirige verso il parco eolico dei Casoni di Romagna e quindi verso il Monte Canda, buon punto panoramico sull'intera conca di Firenzuola e sul suggestivo paesaggio delle argille. Si scende al Passo della Raticosa, sull'ottocentesca strada fra Bologna e Firenze, per poi superare la Sella del Passeggiere (ampia sella della dorsale percorsa da quella che si ritiene essere l'antica strada romana fra Bononia e Fiesole) e scendere a Fratte in vista dell'autostrada A1 ed il paese di Roncobilaccio. Da qui si risale per arrivare al santuario mariano di Boccadirio, sorto sul luogo di un'apparizione avvenuta nel 1480 e l'alto appennino bolognese fino a raggiungere il bacino artificiale del lago Brasimone (realizzato nel 1911).

Il Parco Regionale dei Laghi di Suviana e Brasimone (conosciuto anche come Parco dei Laghi) si estende su un'area di 3.833 ettari nei Comuni di Camugnano, Castel di Casio e Castiglione dei Pepoli in provincia di Bologna, nel settore centrale dell'Appennino Bolognese, con un'altitudine che varia dai 468 ai 1.283 metri sul livello del mare.

Il Parco Regionale del Corno alle Scale è parte di un sistema di parchi e riserve naturali istituiti dalla Regione Emilia-Romagna; istituito nel 1998 per tutelare ambiti territoriali di elevato valore naturalistico e paesaggistico, ha una superficie di 4974 ettari.

SETTORE 6

Lasciato il Brasimone, si supera la panoramica chiesa di Stagno e la località Belvedere per giungere al lago artificiale di Suviana (ultimato nel 1932). Si costeggia il lago e si prosegue per arrivare in breve a Pavana e Ponte della Venturina, popoloso paese alla confluenza fra il Reno e il Limentra di Sambuca, attraversato dalla linea ferroviaria fra Porretta e Pistoia, e quindi al cospetto del Corno alle Scale. Il percorso diventa più impegnativo, i dislivelli aumentano ed il paesaggio collinare si trasforma in montano. Il rifugio di Monte Cavallo è un punto di sosta prima di affrontare l'alto appennino modenese con il Passo del Cancellino e Passo dello Strofinatoio fino al Lago Scaffaiolo. Il piccolo specchio d'acqua si trova sotto il cocuzzolo erboso del M. Cupolino; alto sulle sue rive sorge il rifugio Duca degli Abruzzi, ultimo discendente della struttura originaria inaugurata nel 1878. L'aereo percorso di crinale alterna sterminate praterie e distese di mirtilli a tratti più impervi, spesso su rocce sfasciate; come sempre il versante toscano è più ripido, mentre quello settentrionale è articolato da creste e circhi glaciali punteggiati da grandi faggi isolati. Proseguendo si incontra il Passo Croce Arcana e gli impegnativi Cima Tauffi e Libro Aperto: dall'ottimo punto panoramico lo sguardo abbraccia l'intero valico dell'Abetone, punto di base vita. Km 370 di gara.

Il Parco regionale dell'Alto Appennino Modenese è stato istituito nel 1988 ed ha una superficie di 8834 ettari; il Monte Cimone (2.165 m) è la vetta più alta dell'Appennino settentrionale. Il lungo tratto di crinale compreso nel parco conserva numerosissime testimonianze dei ghiacciai che durante il Würm (tra 75000 e 10000 anni fa) si svilupparono nelle alte valli appenniniche. Sotto le cime sono frequenti i circhi glaciali: alcuni, come quelli tra il Passo delle Radici e le Cime di Romecchio, sono stati molto addolciti dai successivi processi erosivi. Tra gli esempi più belli di tutto l'Appennino sono, invece, quelli dei versanti del gruppo Monte Giovo-Monte Rondinaio; sul fondo delle conche sono custoditi limpidi laghi, come il Lago Santo e il Baccio.

SETTORE 7

I paesaggi sono fantastici ed aperti ed il percorso, tutto di alto crinale, è spesso fuori dalla vegetazione di media montagna. Le quote si aggirano dai 1500 ai 1800 metri. Superata la zona sciistica dell'Abetone, ribattezzata Val di Luce, si raggiunge l'Alpe delle tre Potenze e quindi Foce a Giovo, valico attraversato dalla via ottocentesca detta "Strada del Duca" dove una piccola cappella può servire come riparo temporaneo. Dopo il Monte Rondinaio, si arriva in discesa ai laghi Baccio e Santo modenese dominato dal largo versante settentrionale del M. Giovo. Si rientra sul crinale appenninico per affrontare le Cime di Romecchio e proseguire per spartiacque fino all'Alpe di San Pellegrino. Si prosegue in ambiente facile, con alternanza fra praterie aperte e fresche zone boschive transitando nella conca acquitrinosa delle Maccherie, dove il portico di un piccolo rifugio può offrire riparo temporaneo. Si arriva poi al Passo delle Radici, principale valico stradale fra Emilia e Garfagnana, Passo delle Forbici e Rifugio Battisti nascosto da una collinetta che ne impedisce la vista. Con il tratto più alto dell'intero percorso, mantenendosi sempre sopra i 1600 metri di quota e giungendo a sfiorare i 2000, ci si dirige verso il passo di Pradarena, il più alto valico carrozzabile dell'Appennino settentrionale; quindi, superato il Monte La Nuda, si scende al Cerreto.



Il Parco Nazionale dell'Appennino Tosco Emiliano ha una superficie di 26.149 ettari; istituito nel 2001, è il più recente tra i parchi nazionali italiani: si estende dal Passo della Cisa al Passo delle Forbici; è entrato a pieno diritto nel 2015 nelle Rete delle riserve 'Uomo e Biosfera' MaB UNESCO. Vari sentieri e mulattiere attraverso l'Appennino Tosco-Emiliano alimentavano anticamente il commercio del sale. Non esisteva una via unica, ma Piemonte, Lombardia ed Emilia Romagna utilizzavano diversi percorsi che mettevano in comunicazione la Pianura Padana con i porti del Mar Ligure e del Mar Tirreno, variando di anno in anno a seconda delle necessità, quali la neve o il gelo per esempio. Il cuore del Parco era il nodo principale dei percorsi che giungevano in Garfagnana ed in Lunigiana tramite il Passo del Lagastrello, il Passo dell'Ospedalaccio o quello di Pradarena.

Il Parco regionale Valli del Cedra e del Parma tutela l'alta valle del torrente Cedra, la selvaggia testata del torrente Bratica e la porzione inferiore dell'alta Val Parma. Lungo i rilievi della dorsale appenninica, tra i quali emerge il monte Sillara (1.859 m), spettacolari pareti rocciose si alternano a versanti più dolci rivestiti da brughiere a mirtillo e praterie. L'area è importante per l'aquila reale. Il territorio custodisce molte testimonianze delle ultime due glaciazioni, in particolare di quella würmiana. Il segno più evidente lasciato dai remoti ghiacciai sono i numerosi specchi d'acqua e torbiere sul fondo di conche e circhi glaciali.

SETTORE 8

Dal Passo del Cerreto si prosegue a Ovest verso il Passo dell'Ospedalaccio segnalato da un cippo che ricorda i confini della Repubblica Cisalpina; poi si supera il rifugio Città di Sarzana e si scende verso la diga del Lagastrello: lo sbarramento, dove nasce il fiume Enza, ha creato il Lago Paduli con la sommersione dell'ampia sella del Passo del Lagastrello, l'antico Malpasso presidiato dall'abbazia benedettina dei Linari. Ci si inoltra nell'appennino parmense superando i laghi Verdarolo e Scuro. Si sale a Prato Spilla dove si trova un accogliente grande rifugio. Si oltrepassano i laghi Balano e Verde risalendo verso il crinale appenninico e poi si prosegue in cresta per il Passo del Giovarello in paesaggio molto panoramico verso la pianura padana da un lato e verso le Alpi Apuane dall'altro. Nelle giornate limpide la vista spazia fino al Mar Ligure, alla Corsica e all'arco alpino; ma la veduta più impressionante è sulla sottostante valle del Bagnone, un abisso verde con le macchie chiare dei paesi situate quasi un chilometro e mezzo più in basso. Oltrepassate varie cime, si scende a Capanne di Badignana, vecchio alpeggio oggi adibito a bivacco, per il ristoro per poi arrivare al Lago Santo parmense ed al rifugio Mariotti, al centro di un'area di grande interesse naturalistico. Il limpido bacino, ricco di trote e di salmerini, è incantevole, circondato dal bosco e dominato dalle rocce stratificate della Sterpara; con i suoi 81.550 m² di superficie è il più vasto lago naturale di tutto l'Appennino settentrionale. Si risale verso il crinale superando il Lago Padre e una delle ultime fatiche del viaggio sarà la conquista del monte Orsaro, ottimo punto panoramico proteso sulla Lunigiana. Il toponimo allude chiaramente al grande animale estinto in questa zona dalla fine del '700; oltrepassato questo ultimo ostacolo, il sentiero si fa meno impegnativo, con lunghi tratti in discesa e falsopiano fino al Passo del Cirone, netto confine geologico e geografico dove finiscono le dure arenarie del crinale emiliano che ci hanno accompagnato per quasi duecento chilometri. Ultima salita per il Monte Valoria per poi finalmente scendere verso Tugo e poi il meritato arrivo davanti al Duomo di San Moderanno di Berceto. Km 501 di gara.

L'avventura che non ti aspettavi è diventata realtà.