



Italia

# TOSCANA WILD

# EXPERIENCE

L'Appennino tosco-emiliano, nei pressi della rinomata stazione invernale dell'Abetone, nasconde gelosamente meravigliosi ambienti di montagna, noti agli abitanti del posto ma sconosciuti al grande pubblico. Il nostro viaggio nel nord della Toscana si snoderà proprio attraverso queste verdi vallate, puntellate di laghi neri e turchesi, e solcate da profondi crepacci e canyon selvaggi. Sarà una vera e propria settimana di godimento per gli amanti dell'avventura: tanta mountain bike, lunghi trekking ad alta quota, notti in rifugi di montagna, ma anche canyoning immersi in acque gelide, ponti tibetani, zip-line e kayak nei poderosi torrenti montani. Benvenuti nel paradiso dell'outdoor!

## IL TOCCO BHS

Esploreremo le meraviglie dell'Appennino senza l'utilizzo di mezzi a motore! con un bagaglio leggero, da Bagni di Lucca risaliremo il torrente Lima in mountain bike fino in val Sestaione, e qui, facendo base nei rifugi di montagna, andremo a scoprire alcune tra le più alte vette di Toscana, a sfiorare i 2000 metri, con lunghi e panoramici trek. Il canyoning nell'Orrido di Botri chiuderà sei giorni intensi nella natura incontaminata



### COME CI SPOSTIAMO

Mountain bike, a piedi



### DOVE DORMIAMO

Rifugi, bed & breakfast

# ITINERARIO

## Luogo (notti)

## Highlights

### Bagni di Lucca



### Limano (1)

Avventura nel Canyon Park



### Pian di Novello (1)

Ponte sospeso delle Ferriere, P. di Novello



### Bivacco Lago Nero (1)

Lago Nero, val Sestaione, Alpe Tre Potenze



### Rif. Casentini Bosco (2)

Monte Rondinaio, lago Santo, lago Turchino, Orrido di Botri



### Livorno (1)

Livorno e bagno nel Tirreno

# ESTENSIONE

## Luogo (notti)

## Highlights



Livorno



Isola di Capraia (2)

Trekking Monte Le Penne, escursioni in barca

Livorno

## IL TOCCO BHS

Da Livorno, dopo aver fatto il pieno di cacciucco per smaltire le fatiche di sei giorni di pedalate e trekking, ci imbarcheremo per l'isola di Capraia, la più selvaggia dell'arcipelago Toscano tra quelle abitate. Capraia ha una conformazione montuosa, che la rende adatta a due tipi di esplorazione: a piedi, percorrendo sentieri e mulattiere che si snodano panoramici tra splendidi paesaggi mediterranei, alti promontori e scogliere a picco sul mare, e in barca, che ci permetterà di visitare e fare il bagno in cale remote, dalle acque paradisiache, accessibili solo via mare

## DAY 1



## Bagni di Lucca e Canyon Park

**Mattina:** ritrovo presso la stazione di Bagni di Lucca (o altra location precedentemente concordata) entro le 10:30. Partenza in sella alle mountain bike per raggiungere il Canyon Park, a circa 10 km da Bagni di Lucca

**Pomeriggio:** pranzo e pomeriggio dedicato alle attività all'aperto nel Canyon Park: dal kayak al river walking, dalle zipline agli stand up paddle, il parco, in posizione molto suggestiva nelle Strette di Cocciglia del torrente Lima, è un vero e proprio paradiso per gli amanti dell'avventura. Prosecuzione in MTB fino a Limano e check-in in b&b

**Sera:** cena in trattoria tipica a Limano

## DAY 2



## In MTB a Pian di Novello

**Mattina:** giornata di pedalate in MTB, in parte lungo la statale dell'Abetone e in parte su sentieri e piste sterrate. Durante il tragitto, sosta per la visita del ponte sospeso delle Ferriere, a San Marcello Pistoiese, risalente al 1920

**Pomeriggio:** pranzo al sacco o in trattoria lungo il percorso e prosecuzione della salita verso l'Abetone in val Sestaione, affluente del torrente Lima. Arrivo a Pian di Novello (1125 m), tra le principali stazioni di montagna dell'Appennino tosco-emiliano. Check-in in b&b e relax a Pian di Novello, con possibilità di effettuare brevi passeggiate nella foresta o di visitare l'orto botanico

**Sera:** cena in trattoria tipica a Pian di Novello



## Trekking al Lago Nero

**Mattina:** spesa per pranzo al sacco e cena, e trasferimento in mountain bike sino al parcheggio della val Sestaione. Lasciate le MTB in deposito, partenza del trekking per il Lago Nero. Arrivo e check-in in bivacco

**Pomeriggio:** pranzo al sacco e pomeriggio libero per trekking, relax e bagni nel meraviglioso contesto naturale del Lago Nero, gioiello incastonato a 1730 metri tra il monte Gomito e l'Alpe Tre Potenze

**Sera:** preparazione della cena e serata nei caldi e gioviali ambienti del bivacco del Lago Nero

## DAY 4



## Trek Alpe Tre Potenze e MTB

**Mattina:** sveglia presto e breve trekking per ammirare l'alba dalla vetta dell'Alpe Tre Potenze (1940 m), e rientro al deposito per recuperare le MTB e partenza verso il rifugio Casentini – nel Bosco

**Pomeriggio:** prosecuzione dell'itinerario in MTB nell'Appennino tosco-emiliano, attraversando il passo dell'Abetone, per poi superare la Val di Luce e proseguire lungo la strada della Contessa, in direzione Foce di Giovo. Arrivo al rifugio Casentini e check-in

**Sera:** cena e serata al rifugio Casentini



## Trekking sul monte Rondinaio

**Mattina:** partenza per il trekking che, seguendo un percorso ad anello, conduce sino in vetta al monte Rondinaio (1964 m), tra i più alti dell'Appennino toscano-emiliano. Il sentiero rimane sempre ad alta quota, regalando scorci stupendi sull'arco appenninico

**Pomeriggio:** pranzo al sacco in vetta al monte Rondinaio e prosecuzione del trekking, lungo il cosiddetto circuito dei laghi: una breve discesa dalla vetta conduce al lago Santo, seguito dal lago Baccio e, dopo una breve deviazione dal sentiero principale, allo splendido lago Turchino. Rientro e relax al rifugio Casentini

**Sera:** cena e serata al rifugio Casentini



## Orrido di Botri e arrivo a Livorno

**Mattina:** partenza in mountain bike scendendo dal rifugio Casentini, e arrivo all'Orrido di Botri. Mattinata dedicata al canyoning e al river walking nelle gelide acque che scorrono tra le spettacolari gole del leggendario Orrido di Botri, fiore all'occhiello dell'Appennino tosco-emiliano

**Pomeriggio:** pranzo e discesa in mountain bike su asfalto fino a Bagni di Lucca. Visita del Ponte del Diavolo, splendido esempio di ponte medievale dalla forma unica. Partenza per Livorno, con mezzo proprio o in treno, check-in in b&b e aperitivo sul mare

**Sera:** cena a base delle specialità della gastronomia livornese in trattoria tipica nel cuore della «Vecchia Venezia», e serata nei locali lungo i canali

DAY 7



## Livorno e un tuffo nel Tirreno

**Mattina:** partenza lungo la litoranea e conclusione del viaggio con un bagno nelle limpide acque del Tirreno, che in provincia di Livorno può vantare ben 7 Bandiere Blu. Aperitivo, pranzo lungo mare e fine dei servizi BHS

DAY 7-9



## ESTENSIONE CAPRAIA

**Day 7:** rientro a Livorno, pranzo e imbarco sul traghetto per l'isola di Capraia. Arrivo nel tardo pomeriggio, aperitivo e cena nei localini affacciati sul porto

**Day 8:** giornata dedicata all'esplorazione dell'isola via mare: giro in barca di mezza giornata intorno al perimetro dell'isola. Soste in mare e a Cala Rossa, ai piedi della torre dello Zenobito nel sud dell'isola. Possibile avvistamento di delfini e un gran numero di uccelli marini. Nel pomeriggio, relax nelle calette in prossimità del porto o possibilità di noleggiare un gommone per esplorare ulteriormente le coste e le calette nascoste in modo indipendente

**Day 9:** giornata dedicata all'esplorazione dell'isola via terra: percorso ad anello che parte dal porto per addentrarsi nell'interno montuoso dell'isola, lungo una mulattiera che attraversa splendidi tratti di macchia mediterranea. Dopo un passaggio in costa, arrivo al monte le Penne, una finestra sulle altre isole e sulla Corsica. Rientro a piedi al porto passando dal Laghetto, l'unico bacino naturale dell'arcipelago toscano. Ultimo bagno nelle calette nei pressi del porto, rientro a Livorno con il traghetto della sera e fine dei servizi BHS

# INFO UTILI

## Documenti identità

Necessaria carta di identità in corso di validità

## Visti

Non necessario

## Vaccinazioni

Non necessarie

 **bhstravel**