

Itinerario tra monti e boschi

-  ITINERARIO A PIEDI
-  ITINERARIO IN MOUNTAIN BIKE
-  ITINERARIO A PIEDI E IN MOUNTAIN BIKE
-  SP - STRADA PROVINCIALE
-  RISTORANTI
-  STRUTTURE RICETTIVE
-  PUNTI D'INTERESSE NATURALISTICO
-  IL TERRITORIO OFFRE INOLTRE



Pavullo nel Frignano

Sestola

Lucca

Scala approssimativa 1:35 000

itinerario tra monti e boschi



Prendi la tua voglia di immergerti nella natura: prendi il desiderio di respirare aria pulita; accenditi la voglia dei tuoi occhi di riflettere il verde degli alberi, di osservare le geometrie colorate di bellissimi fiori e di incantarsi davanti al sole che dipinge il tramonto; ascolta le invocazioni del tuo udito a partecipare al silenzio o all'ascolto dei voli di farfalla; lasciati guidare dal tuo olfatto solleticato da essenze di muschio e di resina.

Raccogli tutti questi desideri e in un attimo li troverai esauditi percorrendo gli itinerari dell'Appennino modenese di Ponente.

Gli innumerevoli percorsi per il trekking e la mountain bike ti accompagnano alla scoperta di panorami incontaminati, verso i quali puoi dirigere i tuoi sentapponi. A montagna o il tuo fedele mezzo a due ruote.

Per raggiungere quell'orizzonte imbecca il sentiero verso gli antichi boschi abitati da querce, castagni, carpini e frassini e assaggiati i funghi dei colli; dei meli, dei pruni e dei peri inselvatichiti e intrecciati ai rami dei noccioli e dei cornioli.

Riposa presso la casetta di pietra, nascosta nel bosco, un incontro al tempo stesso eccezionale e solito nell'Appennino modenese. Uno dei tanti metati che i contadini della montagna hanno costruito nel secolo scorso per seccare e conservare le castagne, la base del loro sostentamento.

Immerso nel silenzio del Parco Naturale dei Cinghi di Boccassuolo puoi osservare i movimenti furtivi degli scoiattoli, della volpe solitaria, del capriolo e del cervo, mentre tra i giochi di luce e d'ombra creati dal sole, che fende le chiome degli alberi, puoi assistere al concerto dell'assolo, del grignello o del morlo e ascoltare i richiami, oltre le nuvole, del gheppio, del falco e della ghiana.

A Frassinoro, durante una pausa ristoratrice, puoi visitare le preziose vestigia dell'antica Abbazia e cogliere le magiche atmosfere della vita medievale durante la settimana dedicata a Matilde di Canossa, Ansa di eventi e di attrazioni.

Nel tuo girovagare, a Frassinoro segui il percorso dell'antica Via Bibulca, di origine romana, e i tuoi passi saranno i passi dei pellegrini, dei mercanti e degli eserciti che la percorsero nei secoli a cavallo dell'anno Mille.

Immediatamente nella loro vita, nella fede che li spingeva caparri verso territori impervi e pericolosi, approdi finalmente a San Pellegrino in Alpe, a 1700 m. s.l.m., dove l'imponente Ospedale accoglieva e dava ristoro e sicurezza ai viandanti.

Una natura varia e incontaminata, impregnata di storia e tradizioni, trasformano la tua vacanza, in questa parte di Appennino, in un'esperienza forte e appagante per i sensi e per la mente. A ripetere nel tempo scanditi dalle stagioni.

punti d'interesse naturalistico

1 **Rupe del Calvario**
Lago, Montefiorino

La Rupe del Calvario (788 m.), unitamente a Poggio Medola, rappresenta il più consistente complesso ofiolitico dell'Appennino modenese. Sulla sommità del Grotto del Calvario, che emerge dal pendio sottostante con pareti alte circa 10 m., è stata edificata la Chiesa della Madonna del Calvario dalla quale si può osservare lo splendido panorama di tutta la vallata. Di notevole interesse è la parete rocciosa, a monte della Strada Provinciale 486, nella quale è ben visibile la stratificazione di flysh (tipologia di rocce formatesi nel corso di milioni di secoli sul fondo del mare primordiale della Tetide).

2 **Poggio Medola**
Lago, Montefiorino

Poggio Medola, insieme alla Rupe del Calvario (788 m.) rappresenta il più consistente complesso ofiolitico dell'Appennino modenese. La località di Medola è menzionata già nel 1071 tra i beni della Badia di Frassinoro. Il suo castello, ora scomparso, era posto sopra una roccia ofiolitica dominante la valle del Dragone. Dell'antico castello rimane solo la cisterna di raccolta dell'acqua piovana, recentemente recuperata. E' presente, ai piedi della Rupe, un piccolo borgo abitato nel quale, grazie a restauri recenti, è stata recuperata la corte ed una antica ghiacciaia.

3 **Parco Naturale dei Cinghi di Boccassuolo**
Boccassuolo, Palagano
Il Parco Naturale dei Cinghi di Boccassuolo si sviluppa su 60 ettari di superficie, prevalentemente boschiva e rocciosa, fra il Comune di Palagano e la frazione di Boccassuolo, ad una altitudine di 1.100 m. I sentieri che percorrono il parco attraversano una fitta vegetazione caratterizzata da piante di quercia, cerro, castagno, carpino e frassino oltre ad una grande pineta. Camminando silenziosamente attraverso i sentieri del parco, è possibile intravedere le numerose specie di animali e volatili che lo abitano. Una visita guidata alle antiche miniere di rame e pirite, abbandonate da tempo, completano l'escursione.



Palagano - Grotto del campanile

VDC	Via Dei Cavallari – Turistico Carrarecia tra boschi e coltivi con punti panoramici. Tratto iniziale su asfalto. Lunghezza: 4,5 km
VM	Via delle Miniere Escursionistico esperti Sentiero tra boschi di quercia, castagno e coltivi. Bella vista panoramica quando segue a mezza costa il corso del torrente Dragone. Fondo su terreno ghiaioso e roccioso con qualche tratto esposto in zona miniere, da evitare in caso di maltempo. Si consiglia di visitare le miniere solo partecipando ad escursioni organizzate da gruppi speleologici. Lunghezza: 6 km
VSM	 Variante sentiero Matilde Tratto Rovolo - Frassinoro Percorso di collegamento al sentiero Matilde. Lunghezza: 7 km
SP	Sentiero Pifonchi Escursionistico Sentiero molto articolato nel suo sviluppo complessivo, che si snoda immediatamente a monte dell'abitato di Frassinoro, in larga parte nel bosco con tratti sul crinale. Attraversamento frana in località Valloria. Lunghezza: 10 km
VB	Via Bibulca – Escursionistico Tratto Mercato Vecchio - Frassinoro - Passo delle Radici. Carrareccia che ricala in parte l'antico selciato medievale, attraversando paesi e piccole borgate di valore storico, boschi, radure, terreni coltivati e pascoli, con qualche breve tratto su asfalto. Lunghezza: 16 km

Le lunghezze si riferiscono ai tratti rappresentati in carta. Gli itinerari sono indicati sul territorio con segnaletica bianco-rossa.

In mountain bike:

9	Giro Via Bibulca e Via Vandelli Lunghezza: 60 km. Difficoltà: Impegnativo. Dislivello: 1.680 m. Tempo di percorrenza: 6/7 ore. Partenza: Frassinoro.
10	Giro del M.Giovarello Lunghezza: 17,55 km. Difficoltà: Medio-Impegnativo. Dislivello: 480 m. Tempo di percorrenza: 2 h 30'. Partenza: Piantedelagotti.
13	Giro del M.Cantiere Lunghezza: 21,6 km. Difficoltà: Media. Dislivello: 550 m. Tempo di percorrenza: 3 h 30'. Partenza: Boccassuolo.
VM	Via delle Miniere. Lunghezza: 6 km. Difficoltà: Impegnativo. Tempo di percorrenza: 2 h Partenza: Palagano. Descrizione: Strada sterrata attraverso i boschi con brevi tratti asfaltati.



Bosco

ospitalità

Frassinoro

4 Albergo Impero Via Roma 82, Frassinoro Tel. 0536 969820
5 B&B Casa Sassolato Via Lagumi 1, Frassinoro Tel. 0536 969972
6 B&B E' Carlinar Via Roma 127, Frassinoro Tel. 0536 969783
7 B&B Il Trentino Via Prato Vecchio 8, Spervara, Frassinoro Tel. 339 7015979
8 B&B La Perdora Via Matilde di Canossa 29, Frassinoro Tel. 0536 969046
9 B&B Le Magere Via Le Magere 7, Frassinoro Tel. 0536 969968
10 Campeggio La Fontanina Via Gronde del Mare 275, Frassinoro Tel. 0536 969743
11 B&B Il Ghiro Via Casa Nicodemo 1, Spervara, Frassinoro Tel. 059 557566
12 B&B Il Fosso Via Roma 106, Frassinoro Tel. 0536 969062
13 B&B La Fontana Via Case Bruciate 3, Frassinoro Tel. 0536 9699971
14 Ostello Biondini Tonino Via Don Carlo Gnocchi, Frassinoro Tel. 0536 971015 - 347 6966639
15 Casa per ferie Oratorio P.G. Frassati Piazza Abbada 2, Frassinoro Tel. 0536 969818
17 Ostello Perdelle Via Perdelle 7, Fontanaluccia, Frassinoro Tel. 0536 850486
18 Campeggio La Solgara Via Trugoni 10, Fontanaluccia, Frassinoro Tel. 0536 968184
19 Casa per ferie Ca' Pazzaglia Via Casa Pazzaglia 9, Ricovolto, Frassinoro Tel. 059 557032
20 Casa per ferie Ex Canonica Via Centrale, Piantedelagotti, Frassinoro Tel. 0536 969818
21 Albergo La Posta Via Centrale 118, Piantedelagotti, Frassinoro Tel. 0536 967277
22 Albergo Alpino Via Centrale 124, Piantedelagotti, Frassinoro Tel. 0536 967034
23 B&B La Meridiana Via per Chivago 15, Piantedelagotti, Frassinoro Tel. 0536 973002
24 Campeggio Lo Scoiattolo Via Radici 34, Piantedelagotti, Frassinoro Tel. 0536 967253

Palagano

1 B&B Da Nonna Bice Via Aravecchia 12, Palagano Tel. 0536 961594
2 Albergo Dragone Via S. Stefano 4, Palagano Tel. 0536 970036
3 Ostello Centro Sportivo Comunale Via S. Stefano 3, Palagano Tel. 0536 970911
16 Ostello Betania Via Le Serre 9, Boccassuolo, Palagano Tel. 0536 964007



Montefiorino, Metato

punti d'interesse naturalistico

giante a ridosso del crinale appenninico. Situata a un'altitudine di 1.456 m., la località Prati di S.Geminiano era località di transito della storica via Bibulca. Fu menzionata per la prima volta nel 1105, quando la stessa Matilde di Canossa stabiliva che l'ospedale di S. Geminiano presso l'Alpe di S. Pellegrino, conteso tra i vescovi di Modena e Reggio e l'abate di Frassinoro, doveva dipendere direttamente dal Papa. Dell'antico hospitaleam Sancti Geminiani situm in Silva Romanesca non rimane traccia e l'adiacente chiesetta doveva sorgere a fianco dell'attuale oratorio, che fu costruito nel 1632 e più volte restaurato. La casa a fianco dell'oratorio è un edificio settecentesco con pregevoli portali zigrinati, uno dei quali riporta la data del 1782. Sempre a fianco dell'oratorio si trova la fontana di S. Geminiano documentata già nel IX-X secolo e che sembra ricollegarsi ad un'edicola votiva dedicata ad una divinità silvestre. La leggenda narra che San Geminiano, prima di ridiscendere a Modena per ricoprire la carica di vescovo, confidò il proprio dispiacere a San Pellegrino per dovere abbandonare la fonte purissima, che fino ad allora lo aveva dissetato ed espresso il desiderio di averla nella sua città natale. San Pellegrino rassicurò il futuro vescovo il quale ritrovò la stessa fonte a Cognito, tuttora esistente presso il Santuario.

6 **La vetta di Sasso Tignoso**
Pievepelago

Il Sasso Tignoso (1.487 m.) è una delle poche vette dell'Appennino toscano-emiliano di origine prettamente vulcanica. Il colore della montagna deriva proprio dalla contrazione del magma avvenuta per raffreddamento, che dal grigio-verde è passato all'attuale rosso-vinaccia causa i naturali fenomeni di ossidazione.

Gli agenti atmosferici hanno inciso la massa rocciosa dando origine a pinnacoli e torri tanto che il fianco ovest presenta passaggi addirittura di primo grado. La sua peculiare natura geologica fa sì che la flora presente sia del tutto particolare e non rinvenibile in altri terreni. Un occhio attento può riconoscere genziane, ranuncoli, primule montane, orchidee rosse e gialle e doronici cordate.

feste e sagre

Prignano
Primo fine settimana di giugno
Fiera della Gastronomia Montana

Tre giorni all'insegna della musica, dell'intrattenimento e delle prelibatezze locali. Gare di gastronomia, spettacoli teatrali e attività per bambini e ragazzi, mostre fotografiche.

Palagano
Ultimo fine settimana di giugno e/o primo fine settimana di luglio
Sagra del Ciaccio Palaganese
Manifestazione dedicata alla prelibata specialità gastronomica locale. Stand gastronomici, spettacoli, concerti ed escursioni in mountain bike.

Prignano
Tutti i mercoledì di giugno, luglio e agosto
Andam a' Uege
Festa che deriva dalla vecchia tradizione contadina. La gente del paese si ritrovava insieme a spannocchiare il granturco. Incontri culturali, concerti e serate danzanti.



Sottobosco

ristoranti

Frassinoro

5 Ristorante Pizzeria Belvedere Via Cantiere 4, Romanoro, Frassinoro Tel. 0536 963324
6 Ristorante Pizzeria Al Frassino d'Oro Via Roma 132, Frassinoro Tel. 0536 969044
7 Osteria Bar Tennis Via Roma, Frassinoro Tel. 0536 969144
8 Ristorante dell'Alchimista Via Roma 3, Frassinoro Tel. 0536 971079
9 Pizzeria Mirella Via Tagliata 4, Frassinoro Tel. 0536 968006 (apertura stagionale)
10 Ristorante Impero Via Roma 82, Frassinoro Tel. 0536 969820
11 Ristorante Free Western Saloon Spervara, Frassinoro Tel. 339 8552709
12 Ristorante Pizzeria Matilde di Canossa Via Bosco 14, Rovolo, Frassinoro Tel. 0536 963015
14 Ristorante Alla Peschiera Via Ponte delle Volpi, Fontanaluccia, Frassinoro Tel. 0536 968275
15 Ristorante Pizzeria Conca Verde Via Ceccarini 2, Piantedelagotti, Frassinoro Tel. 0536 967159
16 Ristorante Pizzeria Lo Scoiattolo Via Radici 43, Piantedelagotti, Frassinoro Tel. 0536 967048
17 Ristorante Pizzeria Prati Fiorentini Prati Fiorentini, Piantedelagotti, Frassinoro Tel. 0536 967248
18 Ristorante Alpino Via Centrale 124, Piantedelagotti, Frassinoro Tel. 0536 967034
19 Ristorante La Posta Via Centrale 118, Piantedelagotti, Frassinoro Tel. 0536 967277

Palagano

1 Ristorante Birreria Marien Platz Via XXII dicembre 43, Palagano Tel. 0536 961596
2 Ristorante Pizzeria Il Canalaccio Via Casa Buratta Montemolino, Palagano Tel. 0536 970079
3 Ristorante Pizzeria Pini Via XXII dicembre, Palagano Tel. 0536 961564
13 Trattoria Monia Via Comunale 87, Boccassuolo, Palagano Tel. 0536 964049

Montefiorino

4 Trattoria La Formica Via Statale 132, Lago, Montefiorino Tel. 0536 972202



Frassinoro, Ponte di Cadignano

il territorio offre inoltre

1 Ponte di Cadignano
Frassinoro
Seicentesco ponte a schiena d'asino sul torrente Dolo, restaurato di recente, situato in posizione strategica per la comunicazione tra le province di Modena e Reggio Emilia.

2 **Madonna del Carmine**
Palagano

La chiesa dedicata alla Madonna del Carmine fu edificata nel 1667 utilizzando il sasso locale. La facciata è a capanna e il portico, aggiunto nel 1721, è sormontato da una bifora e dallo stemma nobiliare dei Conti Sabbatini. L'interno è a navata unica con il presbiterio delimitato da quattro lesene. Degna di nota è la tela del Cinquecento posta sull'altare maggiore e raffigurante la "Madonna col Bambino".

3 Chiesa abbaziale di S. Maria e S. Claudio
Frassinoro

Nell'anno 1071 Beatrice di Lorena e la figlia Matilde di Canossa fondarono a Frassinoro un monastero benedettino e lo dotarono di vasti possedimenti territoriali e di cospicui beni.

La chiesa abbaziale era straordinariamente ricca di arredi e preziose sculture marmoree: in ciò si distingueva dalle altre chiese della montagna modenese, le cui parti strutturali e decorative erano per lo più di pietra arenaria. I pregiati marmi di Frassinoro provenivano in gran parte dalle cave di Carrara, ma molti erano i pezzi di reimpiego, appartenuti un tempo alla Modena romana e all'antica città toscana di Luni. Nel XV secolo una frana distrusse l'abbazia e la chiesa, che fu ricostruita utilizzando i ruderi rimasti. Colonne e capitelli, scolpiti con vigorosa fantasia ornativa, sono inseriti nelle cappelle, usati come acquasantiere o piedistalli di statue, oppure sovrapposti per formare l'insolito fronte battesimale all'interno della chiesa. Degno di nota è un rilievo scolpito su una lastra triangolare, che in origine era forse una lunetta o parte del fianco di un sarcofago. Raffigura un personaggio tra due grifoni, forse simbolo della vittoria di Cristo sul peccato. Delle preziose suppellettili dell'abbazia, rimane oggi a Frassinoro una splendida colombina eucaristica, di manifattura limosina,

7 Santuario di San Pellegrino e San Bianco
S. Pellegrino in Alpe

San Pellegrino è attraversato da una delle strade più antiche del territorio, la Via Bibulca, di origine romana. Si sviluppò in particolare sotto la dominazione longobarda, come via d'accesso ai possedimenti degli stessi longobardi in Garfagnana e successivamente grazie all'importanza che acquisì l'Abbazia di Frassinoro, fondata da Beatrice di Lorena, madre di Matilde di Canossa.

feste e sagre

Prignano, Montebaranzone
Metà agosto
Festa Matildica

Un salto nel passato presso una delle residenze predilette di Matilde di Canossa. Un'immersione di tre giorni della storia medievale tra appuntamenti letterari, cortei storici, musica e cene medievali.

Frassinoro
Fine agosto - inizio settembre
Corso Internazionale di Musica
Corsi di musica per strumenti da orchestra, canto e concerti tenuti da musicisti esperti e concertisti.

Piantedelagotti, Frassinoro
Primo fine settimana di ottobre
Festa della Patata Tipica

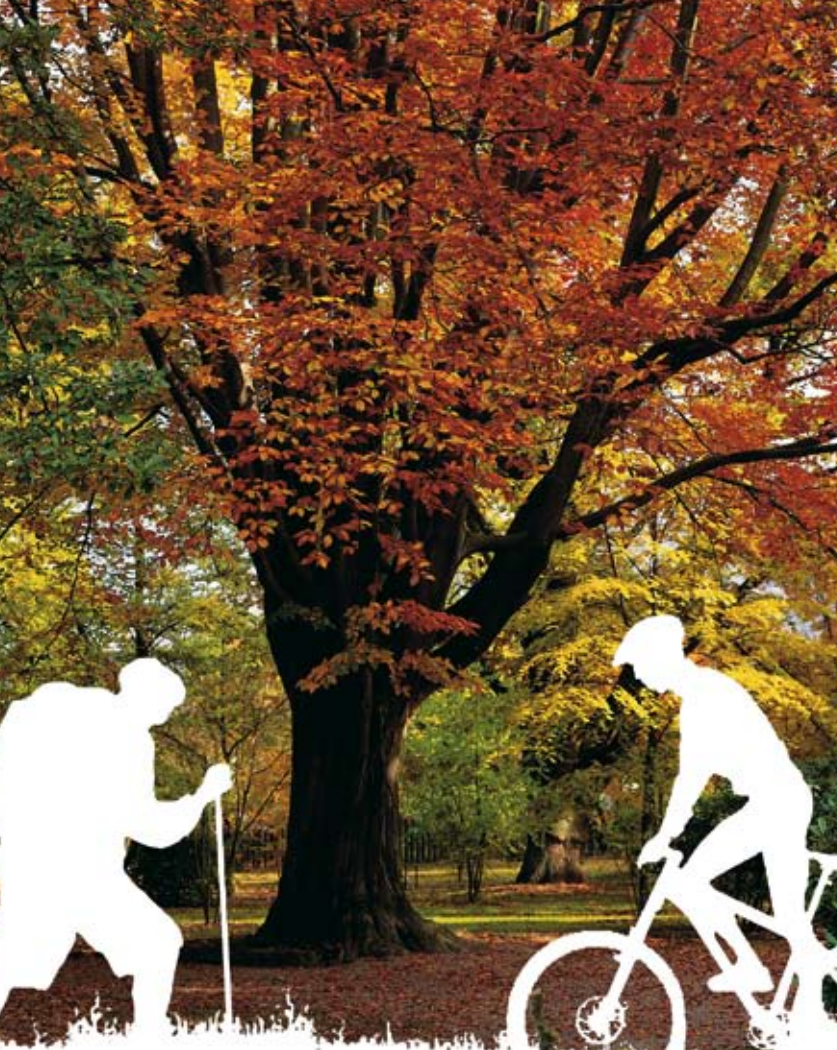
La cultura estensiva della patata fu avviata a Piantedelagotti intorno al 1925 su iniziativa dell'illustre compaesano monsignor Adolfo Lunardi, botanico di fama nazionale. In programma degustazioni di prodotti tipici locali, mercato, vendita diretta delle patate, mostri di macchine agricole, escursioni e anche un originale concorso della patata più grossa e più particolare.

Frassinoro
Seconda fine settimana di ottobre
Festa del Fungo
Propone stand di prodotti tipici e menu nei ristoranti a base di porcini, galletti, prataioli, cappellini, trombette da morto. Il gusto del mangiare, ma anche quello di muoversi nella natura.

Frassinoro e Montefiorino
Terzo fine settimana di ottobre
Festa della Castagna
A Frassinoro, protagoniste accanto ai prodotti tipici artigianali e alla musica, le castagne in tutte le loro varianti: farina, castagnaccio, caldaroste e frittellozzi. Anche a Montefiorino menù tipici e appuntamenti culturali.

Frassinoro
Cadenza triennale
Prossima edizione 2009
Uia Crucis Uivente

Rievocazione della Passione di Gesù Cristo a cui partecipano tutti gli abitanti del paese. La prima edizione di questo emozionante momento religioso risale al 13 aprile 1906.



ITINERARIO
MONTI E BOSCHI
TRA
BOSCHI

Gli itinerari riportati nella mappa sono scaricabili in forma digitale dal sito del progetto <http://www.ruraltour.org>. Alcuni itinerari a piedi sono tratti da <http://sentierweb.regione.emilia-romagna.it> e alcuni in mountain bike dal progetto [Satelike](http://satelike.it). Dati aggiornati al 30 novembre 2007