



SENDERISMO EN LOS APENINOS TOSCANOS

ITALIA

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	Destino	2
3	Datos básicos	2
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	2
4	Programa.....	3
4.1	Programa resumen.....	3
4.2	Programa detallado.....	3
5	Precio. Incluye/ No incluye	6
6	Más información	7
7	Puntos fuertes.....	10
8	Otros viajes similares	10
9	Contacto.....	10

1 Presentación

Explora con Muntania la **Toscana** más montañosa y desconocida caminando por tres de los espacios naturales más espectaculares del norte de Italia. Comenzaremos en los **Alpes Apuanos**, un macizo abrupto y de carácter alpino donde caminaremos entre bosques de castaños, crestas calizas y formaciones geológicas sorprendentes, como el **Monte Forato** y sus vistas abiertas al mar Tirreno. Nos adentraremos después en los **Apeninos Tosco-Emilianos**, una cordillera suave pero imponente, coronada por cumbres de más de 2.000 metros y tapizada de hayedos, lagos glaciares y reservas naturales de gran biodiversidad como **La Abetina Reale** o **Pania di Corfino**.

La travesía culmina en el icónico **Parque Nacional de Cinque Terre**, donde recorreremos los antiguos senderos costeros que conectan los cinco pueblos colgados sobre el mar, entre viñedos, acantilados y terrazas centenarias. Un viaje que combina naturaleza en estado puro, patrimonio histórico y cultural, y la esencia más auténtica del paisaje italiano.

2 Destino

Aunque con frecuencia pasan desapercibidos frente a gigantes como los Alpes o las Dolomitas, los **Apeninos** son la espina dorsal montañosa que atraviesa toda la península italiana de norte a sur. En esta región, actúan como una imponente **barrera natural** entre la **Toscana** y **Emilia-Romaña**. Desde **2001**, esta zona ha sido reconocida como **Parque Nacional**, protegiendo no solo su valioso entorno natural, sino también un rico legado cultural que se manifiesta en sus pueblos antiguos, iglesias románicas, fortalezas medievales y torres solitarias, que cuentan siglos de historia, tradición y vida rural.

Entre la cordillera de los Apeninos y la costa toscana se alzan los **Alpes Apuanos**, una cadena montañosa de origen marino y calizo, más antigua que los propios Apeninos. Su perfil abrupto y escarpado recuerda al de los Alpes, de ahí su nombre, aunque no guarden relación directa con ellos. Aquí nos espera el **Monte Forato**, una cima singular con un arco natural perforando su cresta, visible desde muchos puntos del valle.

Ya en la costa ligur, exploraremos el emblemático **Parque Nacional de las Cinque Terre**, donde caminaremos por un antiguo sendero que enlaza cinco encantadores pueblos suspendidos entre el mar y los acantilados.

Más allá de sus montañas, la Toscana enamora por sus pueblos y ciudades llenos de carácter. Calles empedradas, plazas animadas, torres medievales y mercados tradicionales crean una atmósfera inconfundible. En nuestro recorrido no faltará una visita a **Lucca**, joya histórica amurallada, y a rincones como **Castelnuovo di Garfagnana**, una villa de postal enclavada entre colinas que aún conserva el alma auténtica de la Toscana rural.

3 Datos básicos

Destino: Apeninos tosco-emilianos. Italia

Actividad: Senderismo

Nivel: NF**- NT **

Duración: 8 días.

Época: Verano y otoño.

Grupo mínimo-máximo: 5-8 personas.

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

Nivel físico requerido	
A	Forma física normal, con hábito de caminar No se precisa experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 600 m
A+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 700 m
B	Forma física buena, con hábito de hacer deportes aeróbicos Aconsejable experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.000 m
B+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.200 m
C	Forma física muy buena Imprescindible experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.500 m

Algunas aclaraciones del nivel físico requerido

El nivel físico exigido lo marca el desnivel máximo acumulado a lo largo de una jornada.

El nivel físico exigido no lo marca la etapa con mayor desnivel, lo marca el promedio medio de todas las jornadas que componen la actividad.

El tipo de terreno varía entre terreno relativamente cómodo y sin dificultades, terreno irregular, fuera de camino y terrenos con mayor inclinación. En el caso de que haya algún tramo donde se tenga que usar las manos para superar algún obstáculo o se camine por caminos aéreos se indicará en el programa.

El ritmo de progresión se hace más constante y con descansos más cortos a medida que pasamos del nivel A al nivel C. En ningún caso, es necesario ir corriendo para realizar cualquier actividad en ninguno de los niveles.

4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (kilómetros, desniveles) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

4.1 Programa resumen

Día 1. Vuelo a Florencia. Visita de Lucca y traslado a Castelnuovo

Día 2. Subida al Monte Forato

Distancia 11 km | Desnivel + 1.060 m | Desnivel – 1.060 m

Día 3. El Bosque de la Abetina Reale y el Paso de Lama Lite

Distancia 19 km | Desnivel + 870 m | Desnivel – 870 m

Día 4. Reserva Natural Pania di Corfino

Distancia 12 km | Desnivel + 675 m | Desnivel – 675 m

Día 5. Cinqueterre: Monterosso - Riomaggiore

Distancia 12 km | Desnivel + 530 m | Desnivel – 530 m

Día 6. Parque de los Cien Lagos

Distancia 11 km | Desnivel + 625 m | Desnivel – 625 m

Día 7. Ascensión al Alpe di Succiso

Distancia 13 km | Desnivel + 860 m | Desnivel – 860 m

Día 8. Viaje de regreso

4.2 Programa detallado

Día 1. Vuelo a Florencia. Visita de Lucca y traslado a Castelnuovo

Vuelo de ida y traslado hacia **Castelnuovo di Garfagnana**. Durante el trayecto, realizaremos una parada en la encantadora ciudad amurallada de **Lucca**.

Día 2. Subida al Monte Forato

Comenzaremos nuestra caminata por un sendero en constante ascenso que nos conducirá al collado de Petrosiana, paso natural que conecta el **Monte Croce** con el **Monte Forato**. Desde allí, seguiremos la cresta de las montañas hasta alcanzar las dos cimas del emblemático Monte Forato, conocido por su singular **arco natural** en forma de ventana bajo la cumbre. Desde este lugar disfrutaremos de impresionantes vistas del **valle de Veza**, de los pueblos de **Cardoso** y **Bruno**, así como de las montañas **Croce**, **Alto** y **Procinto**, que enmarcan el horizonte con el mar al fondo.

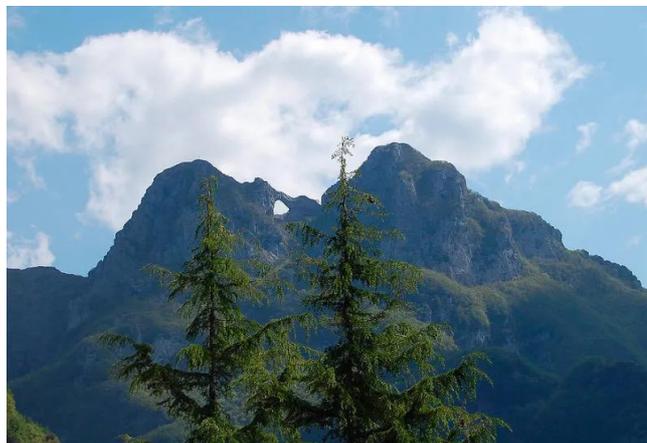
Finalmente, emprenderemos el descenso hacia el collado de Valli, para regresar desde allí al punto de inicio.

Distancia 11 km | Desnivel + 1.060 m | Desnivel – 1.060 m

Día 3. El Bosque de la Abetina Reale y el Paso de Lama Lite

La **Abetina Reale** es un bosque milenario que se extiende por los valles altos del río Dolo hasta alcanzar las crestas de los Apeninos. Este bosque destaca por la presencia de antiguos ejemplares de abeto blanco, que han resistido siglos de explotación forestal.

Partiremos desde Civago y caminaremos junto al curso del Torrente Lama hasta llegar al Prato Grande, ya en las cercanías de la célebre Abetina Reale, donde podremos admirar la notable densidad y majestuosidad de estos abetos. Continuaremos ascendiendo hasta el **Passo di Lama**, en plena línea de cumbres, desde donde se abre una magnífica vista panorámica de la Abetina y de las cimas apeninas. El regreso lo haremos descendiendo por la margen opuesta del Torrente Lama, recorriendo el valle del Dolo hasta regresar a Civago.



Día 4. Reserva Natural Pania di Corfino

Comenzaremos el recorrido con un suave descenso por las laderas de la **Pania di Corfino**, en las inmediaciones de uno de los jardines botánicos de montaña mejor conservados de toda Italia. Desde allí nos dirigiremos hacia la emblemática **Fuente del Amor**, ubicada en el corazón de un bosque de hayas tan denso que apenas deja pasar la luz solar. Continuaremos nuestro camino hasta la cima de la Pania di Corfino, desde donde se puede contemplar la imponente belleza de los Alpes Apuanos.

Distancia 12 km | Desnivel + 675 m | Desnivel – 675 m

Día 5. Cinqueterre: Monterosso - Riomaggiore

Extendidas a lo largo de 18 kilómetros de impresionantes acantilados, las **Cinque Terre** conforman un conjunto de cinco pintorescos pueblos que han sido justamente reconocidos como **Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO**. Situadas junto al mar y rodeadas de colinas y viñedos, **Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola y Riomaggiore** parecen sacados de una postal.

El sendero transcurre entre constantes ascensos y descensos, inmerso en plena vegetación mediterránea y rodeado de cultivos en terrazas que han dado forma a las laderas, reflejando una armonía perfecta entre el entorno natural y la intervención humana. A lo largo del recorrido atravesaremos las cinco poblaciones, pueblos con alma de agricultores y marineros, que conservan su autenticidad en sus casas y embarcaciones de vivos colores, así como en sus estrechas y encantadoras callejuelas.

Distancia 12 km | Desnivel + 530 m | Desnivel – 530 m



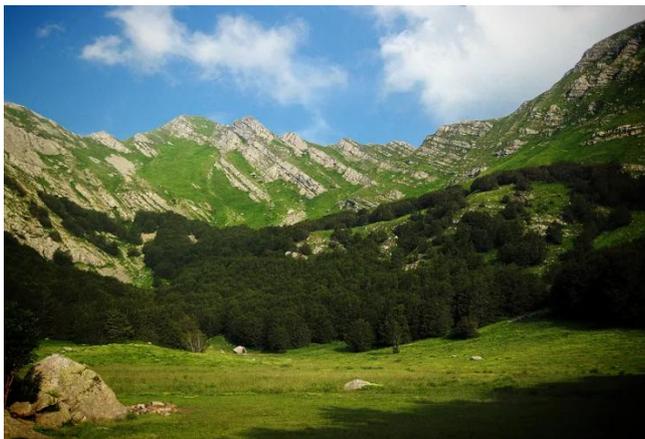
Día 6. Parque de los Cien Lagos

Desde el **Paso de Lagastrello**, en la frontera entre la Toscana y Emilia-Romaña, emprenderemos una ruta por el **Parque de los Cien Lagos**, una extensa zona lacustre en la que destacan los lagos Scuro, Ballano, Palo, Verde y los Sillara.

Tras ascender por carretera hasta Prato Spilla, iniciaremos nuestra ruta hacia el **lago Palo**, para luego continuar en ascenso hasta alcanzar la imponente cumbre caliza del **Monte Bonco** (1.400 m), desde donde disfrutaremos de espléndidas vistas sobre los **lagos de Spilla**.

Al final del día, tras cruzar a la otra vertiente, llegaremos al encantador pueblo de **Carpinetti**, donde nos alojaremos para descansar.

Distancia 11 km | Desnivel + 625 m | Desnivel – 625 m



Día 7. Ascensión al Alpe di Succiso

Hoy nos espera una de las ascensiones más emblemáticas de los Apeninos, la que nos conducirá hasta la cima del **Alpe di Succiso**, que, con su forma piramidal y sus **2017 metros de altitud**, se encuentra entre las tres cumbres más altas de los Apeninos toscano-emilianos.

Desde el **Passo del Cerreto** comenzaremos un ascenso gradual por el fondo del valle hasta alcanzar un exigente tramo que nos conducirá al **Passo Pietra Tagliata**, situado a 1.750 metros de altitud. Sin duda, esta es la parte más espectacular del recorrido, en la que superaremos algunas trepadas sencillas por una accesible arista rocosa hasta alcanzar la cima del Alpe di Succiso. El descenso lo haremos por la ruta normal, siguiendo un pintoresco sendero que nos devolverá al punto de partida.

Distancia 13 km | Desnivel + 860 m | Desnivel – 860 m

Día 8. Viaje de regreso

Traslado al aeropuerto y regreso a España. Fin del viaje.

5 Precio. Incluye/ No incluye

Precio: 1.395 €.

Suplemento habitación individual: a partir de 155 € (5 noches).

Incluye

- Transporte durante el viaje.
- Guía de Muntania durante todas las jornadas.
- 5 noches de hotel en habitación doble en régimen de media pensión (cena y desayuno) y 2 noches de hotel en habitación doble en régimen de alojamiento y desayuno.
* En el hotel de Fivizzano puede haber alguna habitación triple.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de reservas.

Alojamientos.

[Hotel Ludovico Ariosto](#) en Castelnuovo di Garfagnana

[Agriturismo Al Vecchio Tino](#) en Fivizzano

[Albergo Bismantova](#) en Castelnuovo Ne Monti

Habitaciones dobles, salvo en el agriturismo, que pueden ser triples.

No incluye

- Billete de avión (posibilidad de gestionarlo a través de Muntania 25€).
- Almuerzos (se harán en ruta).
- Cualquier actividad adicional.
- Entradas a sitios o lugares históricos.
- Nada que no esté especificado en el apartado “incluye”.

6 Más información

Material y ropa necesaria para las excursiones

- Mochila de día (entre 25-35 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña (recomendamos no usar zapatillas de correr en montaña).
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
 - Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos (si habitualmente los utiliza).

Rogamos sean comedidos con el tamaño de su maleta ya que el espacio del vehículo así lo requiere, además de que necesitará pocas prendas de recambio tras finalizar las excursiones.

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas, pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto, no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y adaptaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 a 5 días antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro, así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, mandaremos más información útil que le facilitará los preparativos finales.

Billete de avión

A la hora de hacer la reserva podrá ver algunas propuestas de vuelos y el coste cuando se programó el viaje. Antes de comprar el billete comprobamos si hay mejores opciones para que le salga más económico.

Si está interesado en que gestionemos su billete tendrá que marcarlo en la reserva donde verá distintas opciones en función de su lugar de residencia. Si no ve las propuestas de vuelo, una vez confirmemos el viaje recibirá información de opciones de vuelo.

Si cuando hagamos la compra de su vuelo, el precio de este difiere bastante de la propuesta le informaremos para que nos de su confirmación. Con nuestros buscadores intentamos localizar la mejor opción y la más económica.

Si no nos dice nada al respecto, compraremos su billete con una maleta en bodega.

Muntania Outdoors cobra 25 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que la compra. Si la compra de su vuelo requiere más de dos compras (por ejemplo, porque la ida sea con una compañía y la vuelta con otra) el coste será de 30 €.

Este servicio no incluye gestiones para hacer el check-in previo a su vuelo (lo tendrá que hacer usted).

Si por cualquier motivo, ajeno a Muntania Outdoors, usted tuviera que cancelar su vuelo, será responsabilidad suya hacer los trámites con la compañía aérea.

Si la compañía aérea cancela su vuelo y nos da otra opción similar aceptaremos el cambio en el caso de que nos llegue la información a nosotros sin tener que consultarle y le mandaremos el nuevo horario. Si le llega a usted es responsabilidad suya aceptar el cambio y si no está de acuerdo con el nuevo horario tendrá que rechazar el cambio.

Si la compañía aérea cancela su vuelo, le haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela su vuelo y quiere reclamar, será usted el que realice los trámites que le pidan realizar.

En el caso de que quiera que le gestionemos otro vuelo, al tratarse de una tramitación de un nuevo billete, tendrá un coste de 25 € adicionales.

Si es usted el que compra su vuelo, rogamos nos consulte los horarios para una mejor coordinación de las horas de llegada y salida con el resto del grupo. Recomendamos que, si el viaje requiere escalas, siempre compre el billete completo bien a través de una compañía aérea que opere en todos los tramos del trayecto con sus propios aviones o con otras compañías que formen parte de la alianza de compañías a la que pertenece y por tanto la compra se haga con un solo pago. Si, por el contrario, opta por comprar un trayecto de ida o vuelta en

la que hay escalas y cada escala supone una compra con distintas compañías, en caso de que una compañía cancele el vuelo o llegue con retraso impidiendo coger el siguiente vuelo, será difícil o imposible que una compañía se haga responsable de la pérdida del siguiente vuelo. La opción de la ida con una compañía distinta a la de vuelta también puede ser una opción para encontrar mejores horarios.

Recomendamos que en la mochila de cabina lleve lo indispensable para que si no llega su maleta pueda realizar las excursiones.

Los bastones no se pueden llevar en cabina, tendrá que facturarlos.

Habitación doble/individual

Tiene la opción de habitación individual si hay disponibilidad. Ruego nos solicite información al respecto en el caso de que esté interesado.

Si no quiere pagar el suplemento de habitación individual, ruego nos comunique que quiere habitación compartida. Dependerá de que otra persona también esté interesada en compartir tomando como orden la fecha en el que hace el pago de la reserva. Siempre que podamos se compartirá habitación con alguien del mismo sexo, pero si no es así, previamente le avisaremos para que tome la decisión de compartir con alguien de distinto sexo o bien elegir individual. Si el grupo queda impar y todos quieren compartir habitación, la última persona en apuntarse tendrá que pagar suplemento de individual.

Seguro de viaje incluido

La actividad tiene **incluido un seguro de viaje con Iris Global** que incluye:

- Rescate hasta 6.000 €
- Gastos médicos por enfermedad o accidente: hasta 30.000 € (opción de contratar una cobertura mayor, consultar).
- Repatriación o transporte sanitario: ilimitado.
- Regreso anticipado por causas justificadas: ilimitado.
- Pérdida, robo o daños de equipaje: hasta 600 €.

También tiene la opción de contratar un **seguro de cancelación** por causas justificadas con el **seguro Iris Global** que le incluimos en el viaje con un coste de 20 € por cada 1.000 € asegurados con un **máximo asegurado de 3.000 €**. La contratación tiene que hacerse en el momento de la reserva de su viaje. Si no se hace en tiempo hay **72 horas de carencia** en el que en caso de tener que cancelar por una causa justificada no le cubriría.

Además, ofrecemos un **seguro anual con Intermundial** que además de cubrir su viaje también cubre cualquier otro viaje dentro del periodo de contratación de este. **Intermundial** también ofrece este seguro con **la opción de cancelación** por las causas justificadas en sus condiciones.

Consulte los precios y condiciones en el siguiente enlace: [Información de seguros](#)

Seguro de viaje incluido

* Teléfono de asistencia 24h de Iris Global: 91 572 43 43

** Cualquier otra comunicación relacionada con el siniestro con la compañía aseguradora será responsabilidad del accidentado.

*** Según donde ocurra el incidente, si el centro médico o cualquier otra entidad que actúa en el accidente pide el pago de alguna cantidad de dinero, será el accidentado el que tendrá que abonarlo. Posteriormente el accidentado tendrá que ponerse en contacto con la aseguradora para reclamar la devolución del importe pagado. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L.U. (Grupo Global Adventure Team S.L.) no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

El orden de los itinerarios se puede alterar respecto al programa previo por un tema de disponibilidad hotelera a la hora de confirmarse el viaje.

Enlaces de interés

- [Parque Nacional Appennino Tosco-Emiliano](#)
- [Visit Tuscany](#)

7 Puntos fuertes

- Grupo reducido (de 5 a 8 personas).
- Paisajes de gran diversidad.
- Parques naturales protegidos.
- Pueblos con encanto.
- Ambiente tranquilo.
- Gastronomía local.

8 Otros viajes similares

- Piamonte y Gran Paradiso
- El Tirol austriaco
- Senderismo en las Dolomitas de Brenta

9 Contacto

Muntania Outdoors/Geographica. Grupo Global Adventure Team S.L (CICMA 4720)

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com www.geographica.es

c/ de Miguel Yuste, N.º 3, 3E 28037 Madrid