

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



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 farfalline lasciate guidare dal tuo sfuggito solleticato. Asapone di muschio e di resina.

Raccogli tutti questi desideri e in un attimo ti 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 dirigerti a tuoi scopi: An montagna o il tuo fedele mezzo a due ruote.

Per raggiungere quell'orizzonte imbroca il sentiero verso gli antichi boschi abitati da querce, castagni, carpini e frassini e assaggiati i frutti dei fichi. Ai meli, ai pruni e ai 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 fringuello e del merlo e ascoltare i richiami, oltre le nuvole, del ghioppo, del falco e della piovra.

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, senza 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. An ripetere nel tempo scanditi dalle stagioni.

caratteristiche dei percorsi

A piedi:

- 00** **Escursionistico**
Mulattiera e sentiero di crinale tra faggete e praterie. **Lunghezza:** 7,5 km
- 26a** **Escursionistico**
Mulattiera che si snoda tra boschi di castagno. **Lunghezza:** 4,8 km
- 27** **Turistico Escursionistico**
Percorso fra boschi di latifoglie, prati e coltivi, in parte anche su fondo asfaltato con attraversamento di alcuni piccoli e suggestivi borghi. **Lunghezza:** 5,2 km
- 28** **Escursionistico**
Sentiero attraverso i boschi. Difficoltà di orientamento in caso di nebbia, mantenersi sul crinale. **Lunghezza:** 5,8 km
- 29** **Escursionistico**
Sentiero attraverso boschi, prati e pascoli. Difficoltà di orientamento in caso di nebbia. **Lunghezza:** 6 km
- 31** **Escursionistico**
Mulattiera di crinale. Vastissimo il panorama sulle valli sottostanti e il crinale toso-emiliano. **Lunghezza:** 6 km
- 39** **Turistico Escursionistico**
Mulattiera su fondo ghiaioso e argilloso tra boschi, coltivi e arbusti che scende fino alla diga di Fontanaluccia. **Lunghezza:** 3 km
- 40** **Turistico Escursionistico**
Mulattiera e sentiero che si snoda tra splendidi boschi di castagno ed estese faggete. **Lunghezza:** 5,5 km
- 43** **Turistico Escursionistico**
Panoramica carrareccia in parte coperta da vegetazione. **Lunghezza:** 2,5 km
- 45** **Escursionistico**
Strada forestale con fondo ghiaioso che si sviluppa tra faggete, praterie e

- VDC** **Via Dei Cavallari – Turistico**
Carrareccia 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
- YSM** **Variante sentiero Matilde**
Tratto Rovolo - Frassinoro Percorso di collegamento al sentiero Matilde. **Lunghezza:** 7 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.** **Difficoltà:** Impegnativo. **Tempo di percorrenza:** 2 h **Partenza:** Palagano. **Descrizione:** Strada sterrata attraverso i boschi con brevi tratti asfaltati.



Bosco

gianta 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 rinvenimento di una punta di freccia di selce, risalente all'età neolitica, documenta una frequentazione antichissima di quest'area pianeg-

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.

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, Romano, Frassinoro Tel. 0536 963324
 - 6 Ristorante Pizzeria Al Frassinò 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 Sciottello** 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 Calacaccio** 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

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 presbitero 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 sovrapposti per formare l'insolito frontone 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,

6 Borgo rurale S. Antonio
Frassinoro
S. Antonio è un piccolo e suggestivo borgo situato a 1.249 m. s.l.m., ormai in stato di abbandono, abitato in passato da pastori. Attraversandolo nel silenzio della montagna, si osservano gli antichi edifici disposti a corte, dai caratteristici camini la cui canna fumaria è addossata all'esterno. Da notare il piccolo oratorio settecentesco con l'adiacente campaniletto a vela.

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

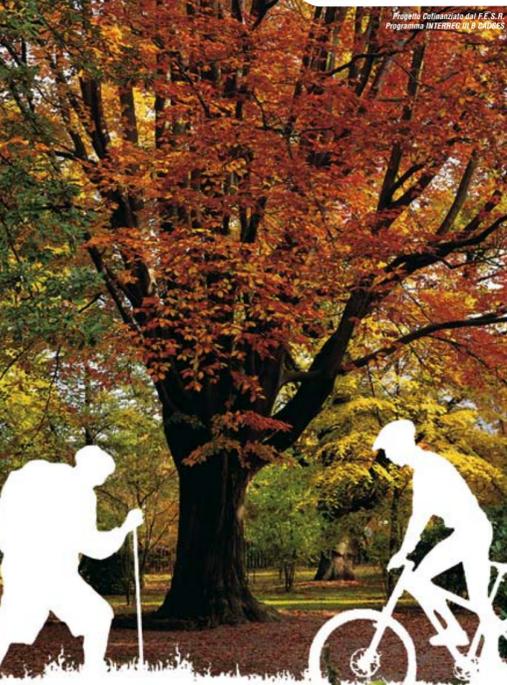
Prignano, Montebaranzone
Metà agosto
Festa Matildica
Un salto nel passato presso una delle residenze predilette di Matilde di Canossa. Un'immersione in tre giorni della storia medievale tra appuntamenti letterari, cortei storici, musica e cene medievali.

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, mostra di macchine agricole, escursioni e anche un originale concorso della patata più grossa e più particolare.

Frassinoro
Secondo 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 frittelle. Anche a Montefiorino menù tipici e appuntamenti culturali.



ITINERARIO TRA MONTI E BOSCHI