

NATURALMENTE REGGELLO 2023

sabato 8 aprile 2023

IMMERSIONE IN FORESTA

L' **Immersione in Foresta** o Bagno di Foresta, tradotto dal giapponese **Shinrin-Yoku**, "non è una forma di esercizio fisico, un'escursione o una variante dello jogging: consiste semplicemente nell'entrare in contatto con la natura, nel connettersi ad essa attraverso le sensazioni fisiche" (Qing Li, medico, studioso e il più famoso divulgatore di questa antica pratica giapponese).

In occasione della **III Giornata delle Terapie Forestali e Immersioni in Foresta - 7 Aprile 2023**, organizzata dalla rete **TeFFIT-OE** (Terapie Forestali in Foreste Italiane) per celebrare la giornata Mondiale della Salute, **Effetto Foresta** propone una uscita di Immersione in Foresta per la mattina di Sabato 8 Aprile, nella **Riserva Naturale di Vallombrosa**.

L'Immersione, è dedicata in particolare a chi vuole sperimentare un primo approccio alle pratiche immersive in foresta secondo i principi della rete TeFFIT.

Cosa faremo? Durante l'immersione in foresta, semplici attività sensoriali basate su un approccio scientifico, ci aiuteranno a creare un contatto con la natura e godere degli effetti benefici della foresta sulla nostra salute psicofisica.

Orari e durata: dalle ore 9 alle ore 13. Ritrovo alle ore 9 presso il parcheggio lato sinistro della vasca di fronte all'Abbazia di Vallombrosa e breve trasferimento

Costo: 15 euro/part. Max 16 part

domenica 7 maggio 2023

IL MONDO VISTO CON GLI OCCHI DI UN ALBERO

Centinaia di specie viventi coabitano nella grande Foresta tra lo scorrere del tempo e il susseguirsi delle stagioni. Ognuna di esse "conosce" esattamente il proprio ruolo e durante l'escursione cercheremo di cogliere quello dei grandi alberi che, silenziosi, caratterizzano questo ambiente.

Dati tecnici: lunghezza 10 Km – dislivello +/- 450 metri

Impegno: medio

Ritrovo: ingresso Abbazia di Vallombrosa alle ore 9.00

Fine attività: previsto per le ore 15.00

Guida: Giovanni (info 3409022101)

Iscrizioni: www.gecoambiente.org/iscriviti

sabato 20 maggio 2023

ESCURSIONE SERALE E NOTTURNA AL GAMBERO DI FIUME

Conoscere questo abitante del torrente e comprendere il suo ruolo di indicatore della qualità ambientale; durante l'escursione al calare della sera proveremo ad avvistarlo tra le acque del torrente montano.

Cena al sacco a cura dei partecipanti.

Ritrovo: Centro visite di Ponte a Enna alle ore 18.30

Fine attività: previsto per le ore 23.00

Dati tecnici: lunghezza 3 Km – Dislivello +/- 250 metri

Guida: Giuliano (info 3476659945)

Iscrizioni: www.gecoambiente.org/iscriviti

domenica 28 maggio 2023

AI CONFINI DEL COMUNE: L'ARNO CHE NON TI ASPETTI (BRUSCHETO)

Dalla valle antropizzata scenderemo in un luogo abbandonato che conserva ancora un grande fascino: il mulino di Bruschetto con il suo "ponte di Annibale". Fra storie e leggende scopriremo angoli nascosti lungo il nostro fiume e faremo attività ambientali, come l'osservazione dell'ambiente e test della qualità dell'acqua.

Dati tecnici: lunghezza 4,5 km circa – dislivello 100 +/- m

Impegno: facile

Ritrovo: alle 15 davanti alla scuola dell'infanzia Cetina, a Ciliegi

Fine attività: ore 18:30

Guida: Andrea (info 3473587069)

Iscrizioni: www.gecoambiente.org/iscriviti

sabato 10 giugno 2023

A SPASSO NELLA PREISTORIA

Escursione alla scoperta dei suggestivi paesaggi delle Balze, un ambiente davvero unico, ricco di storia e natura. Entreremo in un magico regno fatto di enormi castelli e pinnacoli di sabbia per risalire fino a Ostina, sui Piani di Cascia Tutto questo grazie alle vestigia di un antico lago...

Dati tecnici: lunghezza 14 Km Dislivello +/-300 metri

Impegno: medio

Ritrovo: in fraz. Vaggio, presso il fontanello pubblico, alle ore 9.00

Fine attività: previsto per le ore 16.00

Guida: Giovanni (info 3409022101)

Iscrizioni: www.gecoambiente.org/iscriviti

sabato 17 giugno 2023

VIAGGIO TRA LE COSTELLAZIONI ESTIVE: MITOLOGIA E LEGGENDE

Escursione notturna, adatta a famiglie, lungo la quale ci soffermeremo ad osservare i suggestivi allineamenti delle stelle nel cielo, raccontandone le storie legate alla mitologia e al loro significato per i popoli antichi.

Entreremo in un mondo fatto di lotte, amori ed avventure che va in scena tutte le notti nel firmamento.

Necessaria cena al sacco a cura dei partecipanti

Ritrovo: in Piazza Potente a Reggello, alle ore 19.30

Fine attività: previsto per le ore 23.30

Dati tecnici: lunghezza Km 4 - Dislivello +/-300 metri

Guida: Giuliano (info 3476659945)

Iscrizioni: www.gecoambiente.org/iscriviti

sabato 24 giugno 2023
NOTTURNA FRA LE BALZE

Facile passeggiata in notturna da Montanino dentro l'area protetta delle Balze. Se saremo fortunati potremo avvistare qualche animale selvatico. Porta una torcia!

Dati tecnici: lunghezza 4 km - dislivello +/- 50 mt

Impegno: Facile

Ritrovo: alle 21 al fontanello di Montanino

Fine attività: a mezzanotte

Guida: Andrea (info 3473587069)

Iscrizioni: www.gecoambiente.org/iscriviti

domenica 25 giugno 2023
AI CONFINI DEL COMUNE: LE FORESTALI DELLA RISERVA

Massa al Monte, Sanbuco, Soglio, Bifolco, Stefanieri, San Miniato in Alpe, Pian dei Meli sono alcuni dei luoghi che incontreremo percorrendo alcune delle numerose strade forestali di Vallombrosa, immersi nella maestosa foresta di faggi e abeti. Con una piccola puntata al di là del Borro del Lagaccioli alle Piaggie (comune di Pelago).

Dati tecnici: lunghezza 17 km circa – dislivello +/- 750 m

Impegno: medio-alto

Ritrovo: alle 9:30 presso l'ingresso dell'Abbazia di Vallombrosa

Fine attività: ore 17

Guida: Andrea (info 3473587069)

Iscrizioni: www.gecoambiente.org/iscriviti

domenica 2 luglio 2023
AI CONFINI DEL COMUNE: IL CRINALE DALLA SECCHIETA ALL'UOMO DI SASSO

Dalla cima della Secchieta percorreremo il panoramico sentiero 00 del Pratomagno. Incontreremo Poggio alla Risala, Croce a Cardeto, Poggio alla Cesta, Prato Macone, il Varco di Reggello e il Poggio dei Tre Confini prima di raggiungere la cima più alta del comune, sempre sul bordo dei confini con il Casentino. Rientreremo lungo la strada panoramica del Pratomagno.

Dati tecnici: lunghezza 15,5 km circa – dislivello +/- 600 m

Impegno: medio

Ritrovo: alle

Fine attività: ore

Guida: Andrea (info 3473587069)

Iscrizioni: www.gecoambiente.org/iscriviti

mercoledì 12 luglio 2023

ALLA RICERCA DEL FRESCO – CROCE VECCHIA

Durante le calde giornate estive non c'è niente di meglio che fare una bella passeggiata all'ombra degli alberi della foresta di Vallombrosa. Da Croce Vecchia ci addentreremo nel verde e faremo un anello nella parte alta della Riserva.

Dati tecnici: lunghezza 7,3 km circa – dislivello +/- 350 m

Impegno: Medio-facile

Ritrovo: alle 16 a Croce Vecchia

Fine attività: ore 19

Guida: Andrea (info 3473587069)

Iscrizioni: www.gecoambiente.org/iscriviti

sabato 22 luglio 2023

NOTTURNA (E WOLF HOWLING) A MASSA NERA

Con questa escursione notturna andremo a ricreare, con un altoparlante mp3, i richiami del lupo sui crinali minori del Pratomagno. E vedremo se ci rispondono!

Dati tecnici: lunghezza 3,5 km circa – dislivello +/- 150 m

Impegno: Facile

Ritrovo: alle 21:30 a Cascina Vecchia

Fine attività: ore 23:30

Guida: Andrea (info 3473587069)

Iscrizioni: www.gecoambiente.org/iscriviti

domenica 23 luglio 2023

DALLE "CASCINE" ALLA RISALA

Cascina Nuova e Cascina Vecchia erano importanti strutture di chi un tempo abitava, e lavorava, la montagna. Da questi luoghi ci spingeremo fino al crinale passando dalla Macinaia, ripercorrendo le strade dei vecchi pastori, taglialegna e carbonai.. Chiuderemo l'anello scendendo dal Poggio alle Ghirlande.

Dati tecnici: lunghezza 13 km circa – dislivello +/- 800 m

Impegno: medio-alto

Ritrovo: alle 9 presso Cascina Nuova

Fine attività: ore 16:30

Guida: Andrea (info 3473587069)

Iscrizioni: www.gecoambiente.org/iscriviti

sabato 29 luglio 2023

SOGNO DI UNA NOTTE DI MEZZA ESTATE: TRAMONTO DA POGGIO ALLA REGINA

Facile passeggiata al calar del sole da Ponticelli fino al balcone naturale del Poggio alla Regina. Da quassù ci godremo il tramonto, i panorami sul Valdarno e i monti del Chianti e le leggende di questo luogo. Cena al sacco, porta una torcia per il rientro.

Dati tecnici: lunghezza 4 km circa – dislivello +/- 200 m

Impegno: Facile

Ritrovo: alle 18:30 a Ponticelli

Fine attività: ore 22

Guida: Andrea (info 3473587069)

Iscrizioni: www.gecoambiente.org/iscriviti

domenica 6 agosto 2023

SULLE TRACCE DEL GRAND TOUR LETTERARIO

Tra il '600 e l'800 Vallombrosa ha rappresentato una tappa fondamentale del Grand Tour degli artisti di tutta Europa, e non solo, in viaggio in Italia alla ricerca dell'ispirazione. Ripercorreremo i passi e i versi di grandi poeti e poetesse del passato.

Dati tecnici: lunghezza 10 km circa – dislivello +/- 500 m

Impegno: Medio

Ritrovo: alle 9.30 di fronte all'Abbazia di Vallombrosa

Fine attività: ore 17

Guida: Matteo (info 3348235055)

Iscrizioni: www.gecoambiente.org/iscriviti

giovedì 10 agosto 2023

LA NOTTE DELLE STELLE CADENTI

Cercheremo di osservare le stelle cadenti dal crinale della Secchieta. Prima faremo una facile escursione per abituarci al buio della notte. Osserveremo anche l'arco celeste con l'aiuto di un piccolo telescopio.

Dati tecnici: lunghezza 5 km circa – dislivello +/- 100 m

Impegno: facile

Ritrovo: ore 20:30 davanti al rifugio della Secchieta

Fine attività: ore 23 circa

Guida: Andrea (info 3473587069)

Iscrizioni: www.gecoambiente.org/iscriviti

Domenica 20 agosto 2023

TUTTI AL VARCO (DI REGGELLO)

Dal centro del paese saliremo, come facevano i vecchi pastori transumanti, lungo l'antica via reggellese fino a raggiungere il crinale, da dove godremo di ampi panorami sulle valli e rilievi circostanti. Discesa dal sentiero di Bartolesse

Dati tecnici: lunghezza 18 km circa – dislivello +/- 1.000 m

Impegno: alto

Ritrovo: alle 9 in piazza Potente, Reggello

Fine attività: ore 17:00

Guida: Andrea (info 3473587069)

Iscrizioni: www.gecoambiente.org/iscriviti

mercoledì 23 agosto 2023

ALLA RICERCA DEL FRESCO – CROCE AL CARDETO

Durante le calde giornate estive non c'è niente di meglio che fare una bella passeggiata all'ombra degli alberi della foresta di Sant'Antonio. Da Croce al Cardeto ci addentreremo nel verde e faremo un anello nella parte alta della foresta.

Dati tecnici: lunghezza 4 km circa – dislivello +/- 250 m

Impegno: Medio-facile

Ritrovo: alle 16 a Croce Vecchia

Fine attività: ore 19

Guida: Andrea (info 3473587069)

Iscrizioni: www.gecoambiente.org/iscriviti

domenica 27 agosto 2023

LABORATORIO DI SCRITTURA CREATIVA NATURALISTICA

Una passeggiata nel cuore della Foresta di Sant'Antonio per conciliare la natura e la creatività, per mezzo della scrittura. Tramite semplici indicazioni e piccole letture daremo voce ai nostri pensieri ispirati dalla natura che ci circonda.

Dati tecnici: lunghezza 8 km circa – dislivello +/- 400 m

Impegno: Medio-facile

Ritrovo: alle 9:30 a Ponte a Enna

Fine attività: ore 17

Guida: Matteo (info 3348235055)

Iscrizioni: www.gecoambiente.org/iscriviti

domenica 17 settembre 2023

LE BALZE DEL MONTANINO (CON YOGA)

Facile anello fra le balze più belle del territorio. Percorreremo la piccola valle del Rio di Luco e andremo a cercare gli angoli più suggestivi dove poter osservare le caratteristiche Balze del Valdarno. Trovato lo spazio adatto, per chi vuole, ci sarà una pratica di yoga! Porta un tappetino o telo mare per la pratica.

Dati tecnici: lunghezza 5 km – dislivello +/-150 m

Impegno: facile

Ritrovo: ore 9 in via Rio di Luco

Fine attività: ore 16

Guida: Andrea (info 3473587069)

Iscrizioni: www.gecoambiente.org/iscriviti

domenica 24 settembre 2023

AI CONFINI DEL COMUNE: L'ANELLO DI TOSI

Escursione nella valle del Vicano di Tosi. Dai piedi della foresta di Vallombrosa passeremo ai panorami di Magnale e vedremo ben 3 antichi mulini, saltellando al di qua e al di là del comune di Pelago.

Dati tecnici: lunghezza 13 km circa – dislivello +/- 600 m

Impegno: medio

Ritrovo: alle 9:30 al parcheggio delle corriere a Tosi (via 4 novembre)

Fine attività: ore 16

Guida: Andrea (info 3473587069)

Iscrizioni: www.gecoambiente.org/iscriviti

sabato 30 settembre 2023

BALZANDO INDIETRO NEL TEMPO NELLE BALZE DEL GRETAIO

Escursione alla scoperta delle suggestive Balze e scoprire l'origine geomorfologica del Valdarno, comprendendo le singolarità delle diverse forme di questo paesaggio e della ricchezza rappresentata dai diversi ecosistemi presenti.

Ritrovo: a Montanino, presso il fontanello pubblico, alle ore 14.30

Fine attività: previsto per le ore 18.00

Dati tecnici: lunghezza 4,5 Km – Dislivello +/- 100 metri

Guida: Giuliano (info 3476659945)

Iscrizioni: www.gecoambiente.org/iscriviti

domenica 1 ottobre 2023

LA VAL DI MARNIA E IL PARCO DI SAMMEZZANO

Dalla valle dell'Arno percorreremo quella della Marnia, fino alla Pieve a Pitiana. Poi scenderemo nel Parco di Sammezzano dall'entrata posteriore, percorrendo sentieri minori fino all'abitato di Sociana.

Dati tecnici: lunghezza 17,5 km circa – dislivello +/-500 m

Impegno: medio

Ritrovo: alle 9:30 presso il ponte sulla Marnia (km 7,5 della SR69)

Fine attività: ore 16:00

Guida: Andrea (info 3473587069)

Iscrizioni: www.gecoambiente.org/iscriviti

domenica 8 ottobre 2023

LA VITA IN UN BOSCO CHE CRESCE:

DALLE FAGGETE DEL SOGLIO ALLE PIANTE PIÙ ALTE D'ITALIA

Seguendo comode strade forestali, attraverseremo una delle porzioni più scenografiche della Riserva di Vallombrosa fino ad incontrare i Giganti del bosco, alti come un palazzo di 20 piani!

Dati tecnici: lunghezza 9 Km – Dislivello +/- 300 metri

Impegno: medio-facile

Ritrovo: loc. Il Lago (a 3 Km da Vallombrosa direzione Passo della Consuma) alle ore 9.00

Fine attività: previsto per le ore 14.00

Guida: Giovanni (info 3409022101)

Iscrizioni: www.gecoambiente.org/iscriviti

domenica 21 ottobre 2023

COSA ACCADE A SANT'ANTONIO?

I ragazzi di Effetto Foresta propongono una **passeggiata da Ponte a Enna fino alle Case di Sant'Antonio**, per raccontarvi la loro avventura, i progetti, le idee e la voglia di recuperare e valorizzare un luogo unico! Sarà un'occasione per conoscersi e trascorrere una giornata in compagnia circondati da una bellissima foresta; inoltre il vostro contributo sarà utile per i nostri lavori!

Orario: 10-16

Costo: 15 euro/part. (circa 16-20 persone).

domenica 29 ottobre 2023

FOLIAGE IN FORESTA

Momento magico, l'autunno, quando le foglie cambiano colore.. Dal crinale della Secchieta ci immergeremo nella luce e nei colori della foresta che si prepara all'inverno. Pranzo a sacco.

Dati tecnici: lunghezza 9 km circa – dislivello +/- 450 m

Impegno: Media

Ritrovo: alle 10 al rifugio Secchieta

Fine attività: ore 16

Guida: Andrea (info 3473587069)

Iscrizioni: www.gecoambiente.org/iscriviti

domenica 19 novembre 2023

FOLIAGE NELLE BALZE

Momento magico, l'autunno, quando le foglie cambiano colore.. E l'area protetta della Balze non è da meno, i colori delle sue guglie e pinnacoli si mescoleranno a quelli della flora circostante creando scorci unici. Pranzo a sacco.

Dati tecnici: lunghezza 8 km circa – dislivello +/- 250 m

Impegno: Medio-facile

Ritrovo: alle 10 presso la chiesa di Vaggio

Fine attività: ore 15

Guida: Andrea (info 3473587069)

Iscrizioni: www.gecoambiente.org/iscriviti