

1. Anello del Cimoncino

La camminata con i bastoncini era praticata inizialmente come allenamento estivo-autunnale dagli atleti scandinavi dello sci di fondo e della combinata nordica. Questo percorso si sviluppa sul tracciato utilizzato in inverno per la pratica dello sci nordico, nella zona sciistica del Cimoncino.

Lunghezza: 3,1 km - Difficoltà: facile

2. Sentiero dei Metati

Percorso ad anello in mezzo al bosco di castagni con la possibilità di osservare da vicino alcuni *metati*, i tipici essiccatoi dove le castagne venivano affumicate per circa 30-40 giorni prima di essere pronte per la macinatura, alcuni dei quali ancora in buono stato.

Lunghezza: 3,9 km - Difficoltà: medio/impegnativo

3. Il lido e i treppi

Percorso di andata e ritorno, semi-pianeggiante su strada sterrata che parte dalla località *Il Lido* e arriva, lungo il fiume, alla zona dedicata al Lancio del Ruzzolone, sport popolare e gioco tradizionale di antichissime origini.

Lunghezza A/R: 3,6 km - Difficoltà: facile

4. La Rocca

Percorso di andata e ritorno lungo un sentiero ricavato attorno alle mura medievali, che conduce fino ad un'area attrezzata, verde e panoramica, denominata *Poggio della Covetta*.

Lunghezza A/R: 2 km - Difficoltà: facile

5. Pian del Falco - Lago della Ninfa

L'itinerario si svolge quasi interamente nel bosco lungo la dorsale Monte Calvanella-Monte Ardicello che conduce a Passo Serre, superbo punto panoramico. Proseguendo oltre, si raggiunge il Lago della Ninfa, nella sua incantevole cornice di abeti e larici. Al ritorno è possibile percorrere la variante del Monte Ardicello, con ampia vista panoramica.

Attenzione! Il percorso di questa variante presenta un tratto ripido sia in salita che in discesa in cui la tecnica del nordic walking non è attuabile; è considerato impegnativo sia sotto l'aspetto fisico che tecnico.

A Pian del Falco, il primo tratto di questo itinerario consiste in una facile passeggiata, in parte nel bosco, che con giornate limpide offre ampie vedute a nord verso la pianura e le Alpi.

Lunghezza A/R: 10 km - Difficoltà: medio/impegnativo

6. Sentiero dei larici

Percorso ad anello, inizialmente lungo il sentiero dedicato alla Guida Pio Serafini. Raggiunta la storica Fontana Bedini si ritorna al Lago attraverso il bosco, percorrendo inizialmente

la pista di collegamento col Cimoncino. Particolarmente suggestivo in autunno, quando i larici si colorano di giallo.

Lunghezza: 4,2 km - Difficoltà: medio

7. Far West

Semplice itinerario di andata e ritorno molto suggestivo dal punto di vista panoramico. Transitando dal cosiddetto *Far West* per la particolarità delle arenarie del Monte Cervarola, si raggiungono le piste da sci di Montecreto, all'arrivo della seggiovia dello Stellaro, con ampio prato in prossimità del Ristoro Monte Cervarola. Nei pressi della partenza (parcheeggio) si consiglia vivamente la visita al "Giardino Botanico Alpino Esperia", autentico gioiello, sorto nel 1980 e realizzato dai Soci del Club Alpino Italiano della Sezione di Modena.

Lunghezza A/R: 3,2 km - Difficoltà: facile

8. Sentiero dei castagni

Fiore all'occhiello di Montecreto è il Parco dei Castagni: un patrimonio boschivo unico. Impiantati al tempo di Matilde di Canossa, i castagni secolari creano un ambiente di grande serenità e pace. Dal Parco, l'itinerario ad anello si sviluppa in un ambiente naturale di grande suggestione.

Lunghezza: 5 km - Difficoltà: medio

9. Mulino della Teggiola

Meta di questo suggestivo itinerario di andata e ritorno è il Ponte della Teggiola. È situato sul Rio Lezza nei pressi di Ronca, un piccolo centro abitato raccolto al centro di una incantevole vallata raggiungibile percorrendo la vecchia via medioevale che per secoli ha collegato la Valle Padana e Sestola con Riolunato e la Toscana. In basso, accanto al ponte, è visitabile un tradizionale mulino ad acqua.

Lunghezza A/R: 5,4 km - Difficoltà: facile

10. Val dolanda

Un suggestivo itinerario di andata e ritorno in mezzo al bosco percorre l'antica Strada dei Forestieri. Contrariamente a quanto indicato nella cartografia ufficiale, il toponimo Val D'Olanda non ha nulla a che vedere con la nazione dei Paesi Bassi; l'esatta grafia sarebbe Val Dolanda, termine derivato dalla lingua latina in cui il verbo 'dolare' stava a significare 'lavorare d'ascia, disboscare...'.
Lunghezza A/R: 3,8 km - Difficoltà: facile

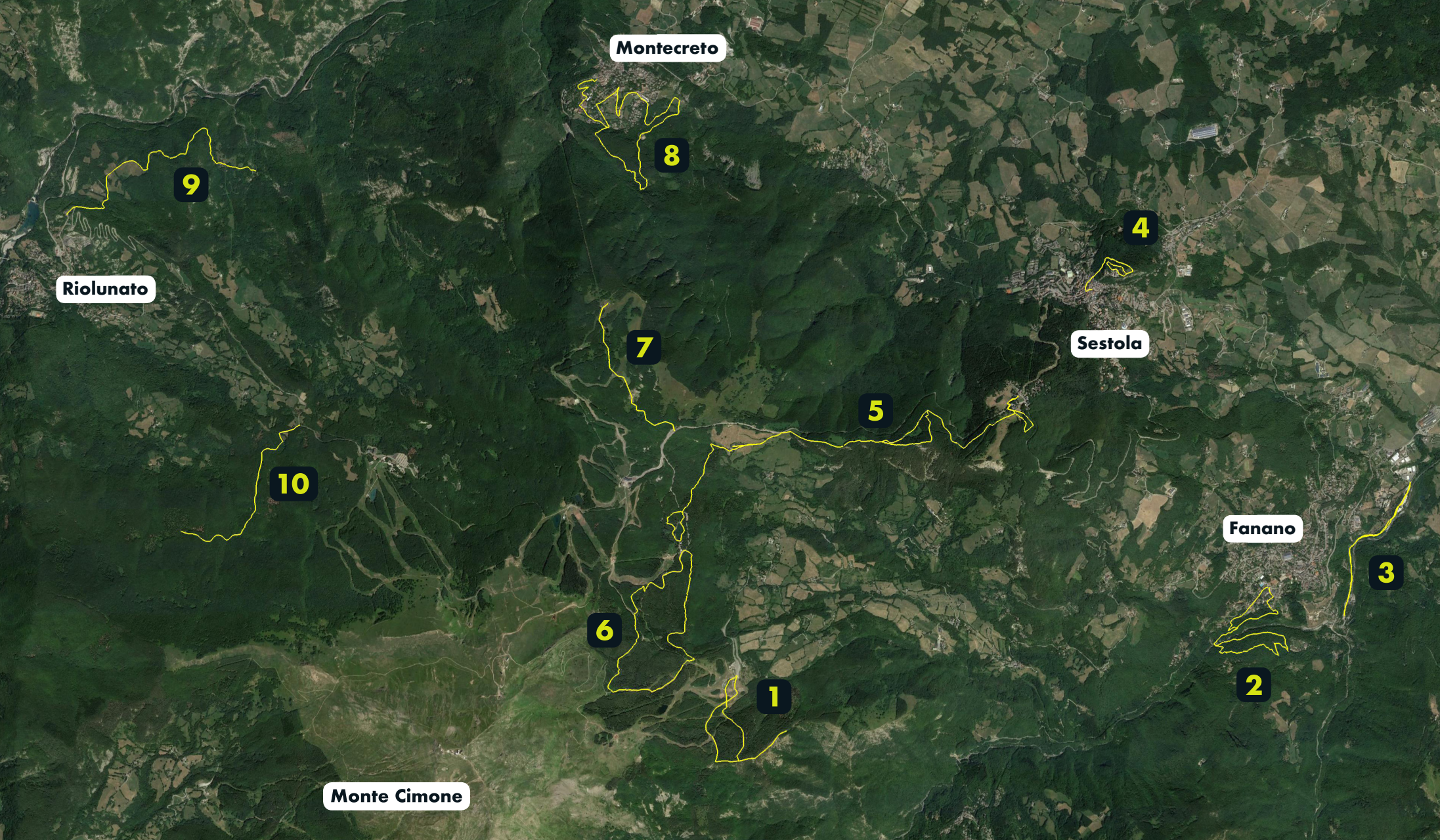
Avvertenza:

Alcuni tratti possono essere caratterizzati da traffico veicolare, in particolare di biciclette. Prestare attenzione!



MONTE CIMONE NORDIC WALKING PARK





Per informazioni:

Massimo Cocchi
 Istruttore della Scuola Italiana Nordic Walking
 con concertificazione federale Fidal-Sinw
 347 2310029 | m.cocchi61@gmail.com

Mondo Nordic Walking a.s.d.
 info@mondonordicwalking.com

Main partner



partner



in collaborazione con

