



## Domenica 27 Maggio 2012 - Evento inaugurale del progetto

Con il patrocinio di



Il progetto OCCHI SULLE COLLINE nasce con l'intento di condividere e diffondere conoscenze e informazioni sul territorio delle colline livornesi tra tutte le realtà che già vi operano in modo sostenibile e tutti coloro che in qualche modo lo vivono, lo esplorano e lo studiano.

Al progetto collaborano numerose associazioni e realtà del territorio.

L'evento inaugurale del progetto si svolgerà domenica 27 Maggio.

Durante la mattinata sarà possibile cimentarsi in percorsi di varie difficoltà, a piedi, in bicicletta e a cavallo, partendo da diversi punti del territorio e convergendo verso il luogo di ritrovo a Villa Cristina alle ore 12.00.

Verranno quindi presentate le linee guida del progetto *Occhi sulle Colline*.

Il pranzo è previsto al sacco o in alternativa c'è la possibilità di prenotare e trovare in loco dei "cestini" al prezzo di 8,00€ preparati da produttori locali con alcune pietanze semplici e genuine (panini con frittate, panzanella, crostata ed acqua). Per assicurarsi i Cestini è necessario prenotarli presso le associazioni aderenti entro e non oltre il 23 Maggio specificando il tipo di cestini richiesti a partire dall'elenco di seguito riportato:

**Cestino1 "VIVA LA CIPOLLA":** Un panino con frittata di cipolle, una porzione di Panzanella (pane, pomodori, insalata, cetrioli, acciughe, olive, cipolle) e due fette di pane casereccio, un pezzo di crostata, una bottiglia di acqua da ½ litro.

**Cestino2 "VADE RETRO CIPOLLA":** Un panino con frittata di zucchine, una porzione di Panzanella (come sopra ma SENZA CIPOLLE) e due fette di pane casereccio, un pezzo di crostata, una bottiglia di acqua da ½ litro.

In loco sarà inoltre possibile acquistare (fino ad esaurimento) acqua, vino di produzione locale e caffè.

Nel pomeriggio (dalle 14.30) le associazioni proporranno ai partecipanti alcune attività come mini-escursioni nei dintorni di Villa Cristina e iniziative per i bambini e gli adulti in loco.

In caso di maltempo l'iniziativa non verrà rimandata.

Per informazioni consultare il sito [www.occhisullecolline.it](http://www.occhisullecolline.it), inviare una mail a [info@occhisullecolline.it](mailto:info@occhisullecolline.it) o lasciare un messaggio alla segreteria telefonica del WWF Livorno al numero 0586 1940268. Si ringrazia il Comitato Scout di Villa Cristina.

## ESCURSIONI MATTUTINE

**Percorso a piedi facile e breve** - Associazioni di riferimento: Lipu Livorno

- Partenza ore 11.00 dalla Cava Tiro a Volo del Corbolone
- Lunghezza o durata: circa 2 Km
- Per info: [lipusezionelivorno@virgilio.it](mailto:lipusezionelivorno@virgilio.it)

Si tratta del percorso più breve per raggiungere Villa Cristina in tempo per gli eventi; adatto a chi cammina poco.

**Percorso a piedi facile** - Associazioni di riferimento: Giros, Gruppo Archeologico/Paleontologico

- Partenza ore 9.30 dalla Cava Tiro a Volo del Corbolone
- Lunghezza o durata: circa 2 Km
- Per info: [roberto.branchetti@alice.it](mailto:roberto.branchetti@alice.it)

Dalla cava alla sbarra del Crocione occorrono almeno 20'-25' di cammino in salita, non impegnativa ma lunga. Al Crocione visita della piccola fornace da mattoni situata vicino all'area attrezzata sulla destra della strada (tempo stimato 15-20').

Si prosegue, in percorso pianeggiante, seguendo le indicazioni per la Sambuca. Dopo 5' si arriva davanti all'imboccatura della miniera di steatite: breve sosta e spiegazione (5-10')

Arrivo fino a due ex-edifici di miniera. Si lascia la strada principale che porta a Villa Cristina e si scende lungo un sentiero sulla sinistra, già antica strada (di probabile origine medievale). Lungo il percorso, in alcuni tratti ancora acciottolato, alcune testimonianze da riconoscere: resti di un lavatoio, di un guado, una sorgente. Si arriva al bivio per Villa Cristina (tempo stimato 10-15' circa). Se non è troppo tardi, si può proseguire oltre (per alcune centinaia di metri) e visitare il mulino di sotto e le ghiacciaie. La visita, con spiegazione, dura almeno 30'-40' (dipende dal numero delle persone presenti). La salita verso Villa Cristina è lunga circa 500 m, ascesa non difficile ma un po' faticosa (10-15').

<http://www.trimbleoutdoors.com/ViewTrip.aspx?tripID=1624187&secretLinkKey=41971437-d774-4812-89ad-417c97468fca>

Il collegamento è al sito Trimbleoutdoors ove sono collocati unicamente e in via provvisoria i percorsi e dove, all'occorrenza, può essere effettuata una registrazione di Gruppo nella pertinente sezione del sito stesso.

**Percorso a piedi medio** - Associazione di riferimento: Agire Verde

- Partenza ore 9.30 da valle Benedetta (vicino alla fermata dell'autobus)
- Lunghezza o durata: 2 h
- Per info: 0586 406468 (ore serali) o 3398700530 o [agireverde@tin.it](mailto:agireverde@tin.it)

La mattina il percorso sarà abbastanza semplice ed in discesa, facendoci attraversare vaste distese prative punteggiate da ulivi che diventeranno sentieri sempre più verdi fino ad immergersi profondamente nella macchia boschiva e condurci nella lecceta, dove è posizionato l'eremo agostiniano della Sambuca. Un attimo di sosta per ammirare l'amana valle, dove generazioni di monaci si ritirarono per una vita di preghiera e meditazione e risaliremo quindi verso il luogo di ritrovo delle associazioni impegnate nell'evento inaugurale del progetto *Occhi sulle Colline* a Villa Cristina.

Particolarmente interessante sarà la camminata lungo il torrente Ugione che ci mostrerà i ruderi degli antichi mulini ad acqua della zona. Tempo di percorrenza all'andata di circa h.2.00.

A conclusione delle attività pomeridiane, è previsto il ritorno alla Sambuca e da lì, in un'altra ora e mezza, questa volta in leggera salita, si raggiungerà nuovamente il nostro punto di partenza.

Info: Agireverde 0586 406468 (ore serali) o 3398700530 o [agireverde@tin.it](mailto:agireverde@tin.it)

Iscrizione, lasciando nome e numero di telefono, entro venerdì 25 Maggio.

**Percorso a piedi impegnativo** - Associazione di riferimento: Gruppo Botanico Livornese

- Partenza ore 8.00 dal Cisternino
- Lunghezza o durata: 8,4 Km. Impegnativo per la lunghezza, non presenta particolari difficoltà salvo un brevissimo tratto di circa 200 metri dove la pendenza raggiunge il 26%, possibile presenza di tratti fangosi.
- Per info: [mairomannocci@alice.it](mailto:mairomannocci@alice.it)

Tratto iniziale: le quote minime caratterizzano il primo tratto del percorso che dal Cisternino attraversa il prato di Vallelunga, dove l'altezza varia dagli 8 metri ai 30 metri nello spazio compreso tra il primo al secondo chilometro.

2° tratto: Nel tratto tra il secondo e il quarto chilometro del percorso, l'altitudine varia dai 30 ai 50 metri senza, quindi, pendenze degne di rilievo salvo il breve tratto finale di questa parte del percorso che, per circa 200 metri presenta una pendenza del 26%

3° tratto: Nel tratto successivo, che porta dal quarto al settimo chilometro, il percorso presenta il dislivello maggiore e sale fino a raggiungere la quota di 210 metri altezza massima dell'itinerario senza tuttavia che si registrino pendenze di rilievo.

Tratto Finale: L'ultimo tratto dal Crocione, che rappresenta il punto di intersezione con il Sentiero OO e che conduce a Villa Cristina si mantiene in quota e non presenta, quindi, nessuna difficoltà.



Il punto di partenza è il parcheggio del Cisternino, meta di ritrovo istituzionale per molti Livornesi, aspetto che abbiamo inteso valorizzare nello spirito degli intenti del Progetto Occhi sulle Colline.

Si scende dal Parcheggio del Cisternino lungo le passerelle in legno che fiancheggiano gli Archi dell'Acquedotto Poccianti. In fondo alle passerelle svoltiamo a sinistra e ci immettiamo nell'ampio prato di Vallelunga, denominazione che ben sintetizza l'ampiezza di spazio e di tempo che è possibile cogliere negli aspetti naturalistici e botanici. Qui si incontra il Rio Vallelunga che taglia centralmente il prato e ci accompagna per tutto l'attraversamento della zona antistante alla parte immersa nel bosco che attraverseremo dopo circa un chilometro. Giunti all'altezza della strada vicinale della Puzzolente, che resta sulla nostra destra, dal prato di Vallelunga deviamo lungo la parte del sentiero che costeggia Pian dei Pinoli, ben riconoscibile dai segni di un recente taglio del bosco non proprio eseguito a regola d'arte. Proseguiamo sotto la zona di Vallin dell'Aquila e, dopo circa un altro chilometro, ci immettiamo nel bosco del Rio delle Basse che attraversa la zona Terre Bianche, parte del percorso a fondo argilloso, con frequenti attraversamenti del corso d'acqua e fisionomia botanica che passa dalla vegetazione ripariale di Vallelunga a quella più tipicamente mediterranea della zona boschiva che stiamo attraversando. Questa parte del sentiero pur immersa nel bosco offre interessanti aperture sulla parte sinistra del sentiero dove il taglio degli alberi consente di disporre di un orizzonte più ampio.

Siamo nel secondo tratto del sentiero, dal secondo al quarto chilometro, la cui parte finale presenta il dislivello maggiore con una pendenza del 26% negli ultimi 200 metri che portano ad un incrocio ove è presente una precaria segnalazione di Sentiero 1.

Trascurata la deviazione a sinistra proseguiamo dritti per una discesa piuttosto ripida, ma breve (attenzione

in caso di pioggia) che ci conduce al Rio Paganello. Lo attraversiamo lungo un sentiero appositamente restaurato per l'evento da alcuni componenti del Gruppo Botanico Livornese (con buona pace di alcune essenze vegetali sacrificate per far posto agli escursionisti...) e, dopo poco più di un chilometro, ci immettiamo nel largo sentiero che consente di seguire pressochè costantemente l'alveo del Rio Paganello. Il percorso si mantiene in quota lungo un crinale niente affatto monotono per varietà di ambiente e facile percorribilità, pur nella costante ascesa verso i 210 metri del punto di massima quota del percorso.

A poco meno di un chilometro da Il Crocione, punto di intersezione con il Sentiero 00, andremo a valutare l'opportunità di abbreviare il percorso attraverso l'angusto "Passaggio degli Orti", una scorciatoia per il Crocione riscoperta dal Presidente del Gruppo Botanico Livornese in occasione di una recente ricognizione del sentiero.

Metteremo al voto dei partecipanti l'opzione del "Passaggio degli Orti" rispetto al proseguimento sul sentiero normale molto più agevole, ma più lungo (circa 850 metri in più).

Da Il Crocione a Villa Cristina la strada la conoscono tutti e, quindi, termino qui.

<http://www.trimbleoutdoors.com/ViewTrip.aspx?tripID=1624348&secretLinkKey=b7207716-5511-45c5-ae38-3442df1e19ad>

Il collegamento è al sito Trimbleoutdoors ove sono collocati unicamente e in via provvisoria i percorsi e dove, all'occorrenza, può essere effettuata una registrazione di Gruppo nella pertinente sezione del sito stesso.

**Percorso in Nordic Walking** - Associazione di riferimento: ANWI (Associazione Nordic Walking Italia)- Istruttrice: Susanna Giorgi

- Partenza ore 11.00 dal Corbolone (parcheggio del Tiro a Volo)
- Lunghezza o durata: facile, sui 2 Km, circa 30'
- Per informazioni: [susymail@vodafone.it](mailto:susymail@vodafone.it) oppure 3480095139

**Percorso a cavallo** - Associazione di riferimento: Il Mandriolo

Il percorso è riservato a coloro che già possiedono un cavallo proprio ed è gradita la prenotazione. Non sono accettati stalloni.

- Partenza ore 9.00 a "Il Mandriolo", Via Miramare 73 A, Gabbro - Rosignano M.mo (LI)
- Lunghezza e durata: 12 Km, 2h30'
- Per info e prenotazioni: [il.mandriolo@libero.it](mailto:il.mandriolo@libero.it) , 0586 742081, 338 7762811

**Variante a cavallo** - Associazione di riferimento: Circolo Ippico L'Unicorno

- Partenza ore 9.00 dalla Curva nuvolari, Via di Quercianella, Castellaccio
- Lunghezza o durata: 10 Km 2ore e mezzo Percorso facile
- Per info: 3383636395 o [cpasquini2002@libero.it](mailto:cpasquini2002@libero.it); [www.circoloippicounicorno.it](http://www.circoloippicounicorno.it)

**Percorso in Mountain Bike** - Associazione di riferimento: Gruppo MTB del Circolo Porto

- Partenza ore 8.00 dalla rotatoria di Salviano, zona parcheggio capolinea dei bus
- Lunghezza o durata: impegnativo, circa 35 Km. Un percorso più semplice può essere eventualmente concordato in loco con gli organizzatori.
- Per info: [info@circoloporto.it](mailto:info@circoloporto.it), tel. 3893421836

Si tratta di un giro guidato sulle colline nella zona della Valle Benedetta (mappa <http://g.co/maps/7zmu5>) aperto a tutti coloro che hanno una certa preparazione e padronanza del proprio mezzo a due ruote in fuoristrada.

Qualora alla partenza si presentassero persone poco allenate o principianti, verrà formato un secondo gruppo omogeneo e guidato su un percorso più breve e meno difficoltoso.

Il ritrovo è previsto per tutti alle ore 8:00 alla rotatoria di Salviano, lato capolinea dei bus (mappa <http://g.co/maps/xvknf> ), il rientro avverrà dopo il pranzo al sacco, al termine delle attività connesse alla presentazione di OSC, oppure "alla spicciolata" per chi non volesse fermarsi troppo a lungo.

E' gradito il preavviso della propria intenzione a partecipare, telefonando al 3893421836 oppure via email a [mtb@circoloporto.it](mailto:mtb@circoloporto.it).

Orientativamente il percorso "normale" avrà una lunghezza di almeno una trentina di Km. e difficoltà media, l'eventuale "ridotto" intorno alla dozzina di Km. e privo di difficoltà particolari.

E' comunque obbligatorio indossare il casco e portare il necessario per riparare (almeno) eventuali forature, anche se il Circolo Porto garantisce appoggio completo per qualunque difficoltà.

E' appena il caso di ricordare che si tratta di una libera e gratuita escursione assistita da un gruppo di persone che conoscono il territorio, alla quale ciascuno decide di partecipare in base alla consapevolezza delle proprie capacità fisiche e tecniche, assumendosi la responsabilità della propria adesione per quanto concerne eventuali guasti, cadute o ritardi.

## **ATTIVITA' POMERIDIANE** dalle 14.30

### **Attività per bambini (Associazione Culturale GAIA e Legambiente Livorno)**

#### **Minivisite alla ex- Cava della Fontaccia e alle Ghiacciaie con Roberto Branchetti.**

Si imbecca una strada in leggera salita vicino a Villa Cristina, dopo circa 400 m si arriva alla fornace e al piazzale di cava dove si possono vedere i resti dei due forni per la cottura del sasso da calce e gli impianti per la produzione del granulato, le ripide pareti della cava di pietra a cielo aperto ad anfiteatro. Tempo previsto 40-60'

Mini escursione al mulino sotto e alle ghiacciaie (durante il ritorno); possibile visita alla Sambuca per coloro che non l'hanno mai vista e desiderino farlo.

#### **Minitour botanico nella valle del rio Ugione con il Gruppo Botanico Livornese.**

#### **Incontro con il cavallo e battesimo della sella per i più piccoli con Il Mandriolo.**

#### **Mini escursione alla cava del Crocione per osservazioni mineralogiche (durante il ritorno): Franco Sammartino**

#### **Brevi conferenze, a richiesta degli interessati, su aspetti naturalistici dei Monti Livornesi: Franco Sammartino**

#### **Nordic fitness e stretching sul prato (ANWI)**

#### **Camminata con meditazione**

Nel Sutra del Loto il Buddha è descritto come la più amata e rispettata «fra le creature che camminano su due piedi»: gli volevano tanto bene perché sapeva godersi una bella passeggiata. Nel buddhismo, camminare è una forma importante di meditazione. In effetti può essere una pratica spirituale molto profonda e soprattutto praticabile in ogni momento della giornata e alla portata di tutti.

Quando si cammina in presenza mentale si è in contatto con tutte le meraviglie della vita che si hanno dentro di sé e intorno a sé. Puoi fare un passo ed entrare in contatto con la terra in modo da stabilirti nel momento presente: così arrivi nel "qui e ora". Non occorre fare alcuno sforzo: i piedi toccano la terra in consapevolezza, portandoti subito nel qui e ora. Sei libero, all'improvviso – libero da tutti i progetti, da tutte le preoccupazioni, da tutte le aspettative – sei pienamente presente, pienamente vivo, in contatto con la terra. Camminare in presenza mentale serve a rilassare il corpo e ottenere lucidità e chiarezza mentale, migliorare l'attenzione e la consapevolezza del presente inducendo una profonda calma interiore.

Programma: risveglio (durata: 12-15 minuti); allineamento (durata: 2 minuti); camminata (durata: 21 minuti).

#### **Laboratorio: verso una mappa di Comunità delle Colline Livornesi (WWF Livorno)**



La mappa di comunità è uno strumento con cui gli abitanti di un territorio rappresentano il patrimonio, il paesaggio, i saperi in cui si riconoscono e che desiderano trasmettere alle nuove generazioni. Evidenzia il modo con cui la comunità locale vede, percepisce, attribuisce valore al proprio territorio, alle sue memorie, alle sue trasformazioni, alla sua realtà attuale e a come vorrebbe che fosse in futuro.

Predisporre una mappa di comunità significa avviare un percorso finalizzato ad ottenere un “archivio” permanente e aggiornabile delle persone e dei luoghi di un territorio. Evita la perdita delle conoscenze puntuali, espressione di saggezze sedimentate raggiunte con il contributo di generazioni e generazioni. Un luogo include memorie, spesso collettive, azioni e relazioni, valori e fatti numerosi e complessi che a volte sono più vicini alla gente che non alla geografia, ai sentimenti che non all’estensione territoriale.

Uno degli obiettivi iniziali del progetto Occhi sulle Colline è la costruzione di una mappa di comunità del territorio delle colline livornesi. Non si può realizzare una mappa di comunità in un pomeriggio, ma si può cominciare a ragionare su come dovrebbe essere fatta e su cosa dovrebbe contenere. Per questo verrà allestita una grande mappa e dei cartelloni e sarà possibile utilizzare pennarelli e post it per rispondere alle domande: cosa ti piace delle colline? Cosa non ti piace? Hai dei ricordi legati al territorio delle colline? Come vorresti che fossero le colline livornesi tra 20 anni? Cosa è importante in questo territorio? Che significato ha per noi? Cosa lo rende diverso dagli altri?

## Le linee guida del progetto *Occhi sulle Colline*



## Le associazioni che collaborano all'iniziativa:

AALSciTec – Associazione di associazioni per la scienza e la tecnologia



Istituto Nazionale di BioARchitettura – sez. Livorno e arcipelago toscano



G.I.R.O.S. Sezione Livornese



Associazione culturale GAIA



Legambiente Livorno



Lipu Livorno



UUAR - Unione Atei e Agnostici Razionalisti, Livorno



GULLi - Gruppo Utenti Linux Livorno



Associazione WWF Livorno

