



Estate autunno 2017 al Rifugio Lagdei: escursioni, incontri, cene a tema, divertenti orienteering, momenti yoga, passeggiate a cavallo osservazioni del cielo, tiro con l'arco, massaggi shiatsu, mostre micologiche, l'immane disfida del miglior bargnolino casalingo e tanto altro, **anche "last minute"!**

Per rimanere sempre informati sulle iniziative in programma vi consigliamo di visitare il sito www.rifugiolagdei.it e la pagina Facebook del Rifugio (soprattutto per i last minute), che vengono aggiornati settimanalmente con tutti gli appuntamenti.

Per prenotare **pranzi, cene e pernottamenti** contattare il Rifugio: 0521.889353 o 333 2443053 info@rifugiolagdei.it.

Per avere informazioni specifiche sulle iniziative o programmare altre **iniziative personalizzate**, anche sul modello di quelle in calendario: Antonio 328.8116651 escursioni@rifugiolagdei.it .

Le Guide Ambientali Escursionistiche che curano l'accompagnamento, si riservano di escludere dalle escursioni coloro che si presentassero non adeguatamente attrezzati. Per la sicurezza del gruppo il percorso potrà subire variazioni in qualsiasi momento a seconda delle condizioni meteorologiche. Per le escursioni è obbligatoria la prenotazione. Durante i giorni delle escursioni, se il cellulare della Guida fosse irraggiungibile, contattare il Rifugio 0521.889353.

Il Rifugio è situato a 1250 m s.l.m., dispone di camere doppie e multiple con bagno in camera o al piano per un totale di circa 45 posti; è comodamente raggiungibile in auto da Parma seguendo le indicazioni per Langhirano, Corniglio e quindi Lagdei - Lago Santo (la strada diretta Miano-



Calendario iniziative Rifugio Lagdei 2017



Bosco invece al momento non è percorribile); o dall'autostrada A15, casello di Berceto in soli 30 minuti, seguendo per Bosco di Corniglio, Parco dei Cento Laghi, Lagdei - Lago Santo.



Calendario iniziative Rifugio Lagdei 2017



Ecco il calendario completo delle attività:



Oltre a queste iniziative programmate, potranno esserne inserite alcune "last minute": seguici anche sulla pagina Facebook - Rifugio Lagdei - per rimanere sempre aggiornato!

Sabato 27 maggio 2017 ore 16,30 - Rifugio Lagdei

Erbe, tisane, tortelli: a spasso con l'erborista

Alla ricerca degli "erbi", erbe selvatiche da usare in cucina

- Iniziativa a cura di: Rifugio Lagdei -

Alle 16,30 ci ritroveremo al Rifugio e partiremo con Maurizio Pedrazzini, erborista dell'Orto dei Semplici di Parma, alla ricerca delle erbe selvatiche della montagna, ma solo dopo aver degustato una giusta tisana tonificante spiegata e offerta dall'erborista. Lungo il sentiero incontreremo erbe spontanee, commestibili, velenose e curative, di cui Maurizio spiegherà principi, virtù, e utilizzi. Uno sguardo particolare verrà riservato anche ai tanti fiori che abbelliscono la montagna in questa stagione. Alle 19,30 si rientrerà in Rifugio per la cena in tavolata che vedrà un menu arricchito da alcuni piatti in cui saranno protagoniste le erbe. Tortelli di spinacio selvatico raccolto nei dintorni, ma anche la Torta d'erbe della tradizione, e un'insalatina arricchita di alcune erbe selvatiche e di altre coltivate. Alla fine della cena, tisana digestiva sempre spiegata e offerta dall'erborista.

Dislivello massimo 250 m, percorrenza soste escluse 2,5 ore, rientro ore 19,30. Necessari abbigliamento e calzature da escursione. Escursione e degustazioni tisane gratuite. Cena alle erbe € 25 piatto unico bimbi € 12 euro. Info e prenotazioni obbligatorie escursione: Guida A.E. Antonio Rinaldi 328.8116651.

Sabato 27 maggio 2017 ore 21:00 - Rifugio Lagdei

Notti di luna nera e degli animali del bosco

A caccia di emozioni camminando in una notte senza Luna,

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -

Notti del tutto scure, ideali per sperimentare il buio, le sue paure, la sua suggestione e per cercare di percepire la presenza degli animali del bosco, le loro tracce, il loro richiami notturni. E a far da sfondo alla serata il buio, quello vero, quello che non conosciamo più; quello che accende il cielo di migliaia di stelle, quello che risveglia sensazioni e paure che non abbiamo mai provato e che questa sera torneremo a conoscere con un'escursione alla portata di tutti.

Dislivello 250 m, percorrenza soste escluse 2,5 ore. Adatta a bambini sopra i 6-7 anni. Necessario giacca a vento, abbigliamento e calzature da escursione, torcia possibilmente frontale, consigliati bastoncini da trek. (possibilità di prenotare alla guida anche la cena, alla carta, al Rifugio). Costo: € 13 adulti, 7 bambini. Info e prenotazioni obbligatorie Guida A.E. Antonio Rinaldi cell. 328.8116651 - antonio.rinaldi.76@gmail.com - www.terre-emerse.it

Sabato 10 giugno 2017 ore 21:00 - Rifugio Lagdei

Lunata

In punta di piedi nella foresta, tra i suoi abitanti e le sue leggende, sotto la Luna piena (o quasi)

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -

Una Lunata è una via di mezzo tra un'escursione e una visita guidata ai segreti della Foresta



Calendario iniziative Rifugio Lagdei 2017



dell'Alta val Parma, illuminata da una Luna piena o quasi piena, ma sempre spettacolare. Ed è proprio la Luna che, lungo il facile sentiero, sembrerà sussurrare i particolari della storia naturale di questi monti e le leggende che in essi si tramandano. La Luna che in alcune sere si mostra netta e limpida, mentre in altre fa filtrare solo alcuni raggi che sembrano così rivestire le nuvole di una incredibile patina d'argento e illuminano la via verso il più vicino tratto di crinale, da dove la nostra vista potrà spaziare sugli ampi prati del Monte Tavola, sulla pianura, e sull'alta Lunigiana. *Dislivello 250 m, percorrenza soste escluse 2,5 ore. Adatta a bambini sopra i 6-7 anni. Necessario giacca a vento, abbigliamento e calzature da escursione, torcia possibilmente frontale, consigliati bastoncini da trek. (Possibilità di prenotare alla guida anche la cena, alla carta, al Rifugio). Costo: € 13 adulti, 7 bambini. Info e prenotazioni obbligatorie Guida A.E. Antonio Rinaldi cell. 328.8116651 - antonio.rinaldi.76@gmail.com - www.terre-emerse.it*

Domenica 11 giugno 2017 ore 10:30 - Rifugio Lagdei

Carta, bussola e... orienteering!

Divertimento e relax per famiglie (o gruppi di amici)

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -

Una sfida all'ultima lanterna, con un gioco che appassiona i bambini (ma forse più ancora i papà). Una piccola spiegazione iniziale, una bussola, una carta da orienteering vera, e via, alla ricerca dei punti segnalati dalle lanterne! Astuzia, intuito, ovviamente senso dell'orientamento e un pizzico di fortuna sicuramente non mancheranno nello zaino di chi arriverà primo a completare il percorso e vincerà un simpatico omaggio.

Durata 2-3 ore, difficoltà: facile. Necessario normale abbigliamento trekking. Costo: € 35 a famiglia (fino a 2 adulti e 2 bambini), € 60 per 2 famiglie che si iscrivono insieme. Dopo l'attività possibilità di pranzo insieme al Rifugio (prenotazione effettuabile anche alla guida). Numero minimo 3 gruppi - Guida A.E. Antonio Rinaldi cell. 328.8116651 - antonio.rinaldi.76@gmail.com - www.terre-emerse.it

Sabato 17 e domenica 18 giugno 2017 ore 9:30 - Albergo Ghirardini (Bosco)

Da Bosco all'Aquila, per il Passo del Cirone

Escursione di 2 giorni sui sentieri del Parco

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -

Durata dei trek: 5h 1°giorno, 7 ore il 2° (per maggiori info contattare la guida). Pernottamento al rifugio Lagdei (con prenotazione autonoma 0521.889353). Costo: € 25 adulti (accompagnamento). Numero minimo 7. Info e prenotazioni obbligatorie entro il 20 agosto: Guida A.E. Nadia Piscina cell. 349.3251489 nadjapiscina@gmail.com - www.terre-emerse.it

Domenica 18 giugno 2017 dalle ore 10:30 - Rifugio Lagdei

Passeggiate a cavallo a Lagdei

Con Betta e Lucio del Ranch Stella del Bosco e i loro cavalli

- Iniziativa a cura di: Rifugio Lagdei -

Betta gestisce tutto l'anno con il prezioso aiuto del marito Lucio, il Ranch Stella del Bosco, in località Polita di Corniglio. Ha così trasformato la sua passione per la natura e gli animali in un piacevole lavoro; sempre attenta al benessere e all'approccio naturale con i suoi cavalli (ne ha tre di razza Haflinger: Fool Vassilissa, Fa Bell e Maya) ha conseguito il brevetto con l'abilitazione di Guida equestre presso l'ENGEA (Ente Nazionale guide equestre ambientali). Oggi Betta è a Lagdei con i suoi cavalli e offre l'opportunità di effettuare il "battesimo della sella" (una decina di



Calendario iniziative Rifugio Lagdei 2017



minuti) per adulti e piccini, oppure una passeggiata (di una mezzora) lungo il sentiero del monte Tavola, per adulti.

Termine previsto delle attività, ore 17-17,30. Abbigliamento consigliato: pantalone lungo e scarpa chiusa (scarponi o stivali da equitazione), il ranch fornisce a tutti il cap e la "tartaruga" a protezione della schiena per bambini/ragazzi. Costo: € 3 battesimo sella; € 10 passeggiata. In caso di tempo incerto l'appuntamento potrebbe esser spostato: si consiglia una telefonata per conferma 0521.889353. Ulteriori informazioni: Betta 338.7154757

Venerdì 23 giugno 2017 - Rifugio Lagdei

San Giovanni: notte di tortelli, fuochi, rugiada

Tortellata e facile escursione per prendere la rugiada nella Foresta Val Parma

- Iniziativa a cura di: Rifugio Lagdei -

Una delle serate più magiche dell'estate; radicata profondamente nella tradizione parmigiana. La festa del sole e della luce del giorno (che in questo periodo raggiunge il culmine della sua durata e intensità) si è radicata nella tradizione cristiana come la festa di San Giovanni. In questa serata il rito prevede si mangino i tortelli di erbetta e si aspetti la rugiada, benedetta. E così faremo: prima i tortelli al Rifugio (tortellata con menu alla carta) e poi una facile escursione per andare a raccogliere la rugiada in uno dei posti più magici della foresta Alta Val Parma, la conca della Vezzosa che, come in uno scrigno, raccoglie tutte le acque che scendono dall'Orsaro, dal Marmagna e da tutti gli altri monti che chiudono la testata della valle. Qui, attorno a un piccolo fuoco (che accenderemo negli appositi supporti, se le condizioni meteo lo permetteranno), gusteremo l'atmosfera di questa notte magica e accoglieremo la rugiada, prima di rientrare verso il Rifugio.

Dislivello 150 m, percorrenza soste escluse 2 ore. Adatta a bambini sopra i 6-7 anni. Rientro attorno alle 24. Necessario abbigliamento e calzature da escursione, torcia possibilmente frontale, consigliati bastoncini da trek. (Possibilità di prenotare alla guida anche la cena, alla carta, al Rifugio). Costo escursione: € 10 adulti, 7 bambini. (Per chi è interessato solo alla cena/tortellata 0521.889353). Info e prenotazioni obbligatorie escursione Guida A.E. Antonio Rinaldi cell. 328.8116651 - antonio.rinaldi.76@gmail.com - www.terre-emerse.it.

Sabato 24 giugno 2017 ore 21:00 - Rifugio Lagdei

Notti di luna nera e degli animali del bosco

A caccia di emozioni camminando in una notte senza Luna

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -

Notti del tutto scure, ideali per sperimentare il buio, le sue paure, la sua suggestione e per cercare di percepire la presenza degli animali del bosco, le loro tracce, il loro richiami notturni. E a far da sfondo alla serata il buio, quello vero, quello che non conosciamo più; quello che accende il cielo di migliaia di stelle, quello che risveglia sensazioni e paure che non abbiamo mai provato e che questa sera torneremo a conoscere con un'escursione alla portata di tutti.

Dislivello 250 m, percorrenza soste escluse 2,5 ore. Adatta a bambini sopra i 6-7 anni. Necessario giacca a vento, abbigliamento e calzature da escursione, torcia possibilmente frontale, consigliati bastoncini da trek. (Possibilità di prenotare alla guida anche la cena, alla carta, al Rifugio). Costo: € 13 adulti, 7 bambini. Info e prenotazioni obbligatorie Guida A.E. Antonio Rinaldi cell. 328.8116651 - antonio.rinaldi.76@gmail.com - www.terre-emerse.it

Sabato 24 e domenica 25 giugno 2017 - Rifugio Lagdei

Orienteering experience



Calendario iniziative Rifugio Lagdei 2017



Imparare a giocare (ma non solo) con carta e bussola

- Iniziativa a cura di: FISO -

Sabato 24 alle 14 attività dimostrativa gratuita: piccola passeggiata nei dintorni del Rifugio con termine verso le 16:30 per imparare a leggere la carta da orienteering, usare la bussola e capire come funziona questo sport.

Domenica 25 manifestazione promozionale di orienteering aperta a tutti: ritrovo 9:30 e partenza 10:30. Percorsi di orienteering di 2 km (esordienti) e 8 km (evoluti). Iniziativa adatta e rivolta a: studenti dalla prima media, adulti e sportivi, trail runners, bikers, appassionati di montagna e tutti coloro che hanno a che fare con mappe. (Le attività partono dalla Casa nel bosco, ex caserma della Forestale, ora dependance a 200 metri dal Rifugio; in caso di difficoltà chiedere al Rifugio). *Percorsi di durata e difficoltà variabile. Necessario abbigliamento e calzature da escursione. Iscrizione evento domenica: €5 a testa più €1 per chi decide di partecipare in coppia. Info e prenotazioni Corrado Arduini 393.7492560 - arduinicorrado@gmail.com*

Sabato 1 luglio 2017 ore 10 - Rifugio Lagdei

Mountain bike nel parco

Cicloescursione nei percorsi più belli del Parco

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -

Dislivello 700 metri, difficoltà MC/BC, durata 4 ore, rientro per le 15. (su richiesta possibilità di fare la cicloescursione anche la domenica). Necessario giacca a vento, abbigliamento e calzature da escursione, acqua; mtb propria. Costo: € 25. Info su numero minimo e prenotazioni obbligatorie: Marcello Cantarelli, Guida A.E., cell. 338 4406874, marcellocantarelli@virgilio.it – www.macignovivo.it

Sabato 1 luglio 2017 ore 16:30 - Rifugio Lagdei

Piccoli esploratori scoprono l'ambiente

Famiglie e ragazzi alla scoperta dell'orienteering con carta e bussola

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -

Dislivello 200 m, durata 3 ore, rientro per le 19,30. Necessario giacca a vento, abbigliamento e calzature da escursione, acqua. Costo: € 10 adulti, 5 ragazzi. Info su numero minimo e prenotazioni obbligatorie: Marcello Cantarelli, Guida A.E., cell. 338 4406874, marcellocantarelli@virgilio.it – www.macignovivo.it

Sabato 1 luglio 2017 ore 21 - Rifugio Lagdei

Notturna, luna e stelle a Lagdei

Avventura ed emozioni nella notte

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -

Dislivello 300 m, durata 3 ore, rientro per le 24. Necessario giacca a vento, abbigliamento e calzature da escursione, acqua. Costo: € 25 adulti, 10 ragazzi. Info su numero minimo e prenotazioni obbligatorie: Marcello Cantarelli, Guida A.E., cell. 338 4406874, marcellocantarelli@virgilio.it – www.macignovivo.it

Domenica 2 luglio 2017 ore 10 - Rifugio Lagdei

Antichi ghiacciai e crinali del parco

Escursione alla scoperta del paesaggio glaciale del crinale dei Laghi

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -



Calendario iniziative Rifugio Lagdei 2017



Dislivello 400 metri, difficoltà media, durata 4 ore, rientro per le 15. (su richiesta possibilità di fare l'escursione anche al sabato). Necessario giacca a vento, abbigliamento e calzature da escursione, acqua. Costo: € 25 Info su numero minimo e prenotazioni obbligatorie: Marcello Cantarelli, Guida A.E., cell. 338 4406874, marcellocantarelli@virgilio.it – www.macignovivo.it

Domenica 2 luglio 2017 ore 16 - Rifugio Lagdei

Piccoli geologi scoprono le rocce

Famiglie e ragazzi alla scoperta delle curiosità delle rocce

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -

Dislivello 200 m, durata 3 ore, rientro per le 19,30. Necessario giacca a vento, abbigliamento e calzature da escursione, acqua. Costo: € 10 adulti, 5 ragazzi. Info su numero minimo e prenotazioni obbligatorie: Marcello Cantarelli, Guida A.E., cell. 338 4406874, marcellocantarelli@virgilio.it – www.macignovivo.it

Sabato 8 luglio 2017 ore 16:00 - Rifugio Lagdei

Carta, bussola e... orienteering!

Divertimento e relax per famiglie (o gruppi di amici)

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -

Una sfida all'ultima lanterna, con un gioco che appassiona i bambini (ma forse più ancora i papà). Una piccola spiegazione iniziale, una bussola, una carta da orienteering vera, e via, alla ricerca dei punti segnalati dalle lanterne! Astuzia, intuito, ovviamente senso dell'orientamento e un pizzico di fortuna sicuramente non mancheranno nello zaino di chi arriverà primo a completare il percorso e vincerà un simpatico omaggio.

Durata 2-3 ore, difficoltà: facile. Necessario normale abbigliamento trekking. Costo: € 35 a famiglia (fino a 2 adulti e 2 bambini), € 60 per 2 famiglie che si iscrivono insieme. Dopo l'attività possibilità di cena insieme al Rifugio (prenotazione effettuabile anche alla guida). Numero minimo 3 gruppi - Guida A.E. Antonio Rinaldi cell. 328.8116651 - antonio.rinaldi.76@gmail.com - www.terre-emerse.it

Sabato 8 luglio 2017 ore 21:00 - Rifugio Lagdei

Lunata

In punta di piedi nella foresta, tra i suoi abitanti e le sue leggende, sotto la Luna piena (o quasi)

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -

Una Lunata è una via di mezzo tra un'escursione e una visita guidata ai segreti della Foresta dell'Alta val Parma, illuminata da una Luna piena o quasi piena, ma sempre spettacolare. Ed è proprio la Luna che, lungo il facile sentiero, sembrerà sussurrare i particolari della storia naturale di questi monti e le leggende che in essi si tramandano. La Luna che in alcune sere si mostra netta e limpida, mentre in altre fa filtrare solo alcuni raggi che sembrano così rivestire le nuvole di una incredibile patina d'argento e illuminano la via verso il più vicino tratto di crinale, da dove la nostra vista potrà spaziare sugli ampi prati del Monte Tavola, sulla pianura, e sull'alta Lunigiana.

Dislivello 250 m, percorrenza soste escluse 2,5 ore. Adatta a bambini sopra i 6-7 anni. Necessario giacca a vento, abbigliamento e calzature da escursione, torcia possibilmente frontale, consigliati bastoncini da trek. (Possibilità di prenotare alla guida anche la cena, alla carta, al Rifugio). Costo: € 13 adulti, 7 bambini. Info e prenotazioni obbligatorie Guida A.E. Antonio Rinaldi cell. 328.8116651 - antonio.rinaldi.76@gmail.com - www.terre-emerse.it



Calendario iniziative Rifugio Lagdei 2017



Domenica 9 luglio 2017 ore 9:30 - Rifugio Lagdei

La Riserva Guadine Pradaccio, dal lago al Crinale

Risalendo la bellissima vallata della Riserva, accompagnati dai Forestali, e poi fino al crinale con discesa su Lago Santo

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -

Accompagnati dai Carabinieri Forestali, cammineremo oggi all'interno della Riserva Orientata Guadine Pradaccio, nel cuore del Parco Nazionale dell'Appennino tousco-emiliano, dal lago fino al crinale, attraverso un sentiero inedito possibile solo oggi in occasione dell'apertura della Riserva per il nostro gruppo. Incuneandoci nella stretta valle glaciale fra il monte Roccabiasca e lo Sterpara, risaliremo fino a uscire dal bosco e guadagnare il crinale da cui, dopo una pausa panoramica e adatta a far foto e a mangiare un panino, ridiscenderemo verso il Lago Santo (Rif. Mariotti) per poi rientrare a Lagdei.

Dislivello 600 m, percorrenza soste escluse 4 ore circa, rientro ore 15,30 circa. Necessario abbigliamento e calzature da escursione, borraccia, pranzo al sacco. Costo: € 13 adulti, 6 bambini. Numero limitato di posti disponibili. Info e prenotazioni obbligatorie escursione: Guida A.E. Antonio Rinaldi cell. 328.8116651 - antonio.rinaldi.76@gmail.com - www.terre-emerse.it

Sabato 15 e domenica 16 luglio 2017 - Rifugio Lagdei

Shiatsu al Rifugio

Il gruppo "i-shin-den-shin" propone massaggi shiatsu nel fresco

- Iniziativa a cura di: Rifugio Lagdei -

Due occasioni per abbandonarsi nella mani dei massaggiatori shiatsu del gruppo "i-shin-den-shin". Sabato dalle 16 alle 18 e domenica a partire dalle 10 e per tutto il giorno, gli esperti stenderanno i loro materassini davanti al Rifugio per far provare l'esperienza del massaggio (praticato con semplici pressioni che generano beneficio secondo questa antica tecnica orientale) a tutti quelli che vorranno affidarsi alle loro mani. Un'occasione da non perdere per camminatori di ritorno dalle escursioni, ospiti del Rifugio, e semplici gitanti della domenica.

Partecipazione libera.

Domenica 16 luglio 2017 dalle ore 10:30 - Rifugio Lagdei

Passeggiate a cavallo a Lagdei

Con Betta e Lucio del Ranch Stella del Bosco e i loro cavalli

- Iniziativa a cura di: Rifugio Lagdei -

Betta gestisce tutto l'anno con il prezioso aiuto del marito Lucio, il Ranch Stella del Bosco, in località Polita di Corniglio. Ha così trasformato la sua passione per la natura e gli animali in un piacevole lavoro; sempre attenta al benessere e all'approccio naturale con i suoi cavalli (ne ha tre di razza Haflinger: Fool Vassilissa, Fa Bell e Maya) ha conseguito il brevetto con l'abilitazione di Guida equestristica presso l'ENGEA (Ente Nazionale guide equestristiche ambientali). Oggi Betta è a Lagdei con i suoi cavalli e offre l'opportunità di effettuare il "battesimo della sella" (una decina di minuti) per adulti e piccini, oppure una passeggiata (di una mezzora) lungo il sentiero del monte Tavola, per adulti.

Termine previsto delle attività, ore 17-17,30. Abbigliamento consigliato: pantalone lungo e scarpa chiusa (scarponi o stivali da equitazione), il ranch fornisce a tutti il cap e la "tartaruga" a protezione della schiena per bambini/ragazzi. Costo: € 3 battesimo sella; € 10 passeggiata. In caso di tempo incerto l'appuntamento potrebbe esser spostato: si consiglia una telefonata per conferma 0521.889353. Ulteriori informazioni: Betta 338.7154757



Calendario iniziative Rifugio Lagdei 2017



Sabato 22 luglio 2017 ore 16:00 - Rifugio Lagdei

Carta, bussola e... orienteering!

Divertimento e relax per famiglie (o gruppi di amici)

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -

Una sfida all'ultima lanterna, con un gioco che appassiona i bambini (ma forse più ancora i papà). Una piccola spiegazione iniziale, una bussola, una carta da orienteering vera, e via, alla ricerca dei punti segnalati dalle lanterne! Astuzia, intuito, ovviamente senso dell'orientamento e un pizzico di fortuna sicuramente non mancheranno nello zaino di chi arriverà primo a completare il percorso e vincerà un simpatico omaggio.

Durata 2-3 ore, difficoltà: facile. Necessario normale abbigliamento trekking. Costo: € 35 a famiglia (fino a 2 adulti e 2 bambini), € 60 per 2 famiglie che si iscrivono insieme. Dopo l'attività possibilità di cena insieme al Rifugio (prenotazione effettuabile anche alla guida). Numero minimo 3 gruppi - Guida A.E. Antonio Rinaldi cell. 328.8116651 - antonio.rinaldi.76@gmail.com - www.terre-emerse.it

Sabato 22 luglio 2017 ore 19:30 - Rifugio Lagdei

Vini la Bandina: a cena col produttore

I piatti del Rifugio abbinati ai vini spiegati con passione e competenza

- Iniziativa a cura di: Rifugio Lagdei -

Malvasia, sauvignon, moscato, barbera, bonarda, lambrusco, cabernet sauvignon e merlot, questi vitigni coltivati con passione sui Colli di Parma dall'azienda La Bandina. Le uve vengono poi trasformate in vino con cura, tradizione, innovazione, garantendo una produzione attenta e curata. I produttori, seduti a tavola con noi, questa sera ci illustreranno le caratteristiche dei vini da loro prodotti, che verranno serviti in una ricca cena abbinati ai piatti stagionali più gustosi della cucina del Rifugio.

Costo cena € 25 (piatto unico bimbi € 12,00). Prenotazione obbligatoria 0521.889353 – 333.2443053.

Sabato 22 luglio 2017 ore 21:30 - Rifugio Lagdei

Stelle al telescopio!

Marco Bastoni guida all'osservazione del cielo

- Iniziativa a cura di: Rifugio Lagdei -

Un'occasione per vivere una notte di mezza estate in modo diverso. Dopo la cena in Rifugio con i vini delle cantine La Bandina, quando il cielo lentamente si farà scuro, Marco Bastoni, esperto astrofilo e divulgatore delle meraviglie del cielo, preparerà il suo telescopio proprio nel prato di fronte al Rifugio. Per tutti sarà possibile lasciarsi guidare dall'astrofilo e osservare stelle, pianeti, ammassi e altri oggetti celesti attraverso il suo potente strumento ottico.

È consigliato portare una torcia, e abbigliamento pesante. Partecipazione libera. Il programma potrà subire variazioni in caso di tempo incerto: si consiglia una telefonata per conferma 0521.889353.

Sabato 22 e domenica 23 luglio 2017 - Rifugio Lagdei

Gli arcieri e l'accampamento medievale a Lagdei

Campo di tiro con l'arco e accampamento allestito dal gruppo rievocativo "La Mandragora"

- Iniziativa a cura di: Rifugio Lagdei -



Calendario iniziative Rifugio Lagdei 2017



Scoprire i segreti della vita di un accampamento medievale con tende, utensili, mestieri, o ammirare gli abiti dell'epoca; opportunità che sarà offerta già da sabato pomeriggio dal gruppo rievocativo La Mandragora. Gli arcieri del gruppo allestiranno anche un piccolo campo da tiro con l'arco medievale, sempre in torbiera, a pochi passi dal Rifugio, dove tutti potranno provare a scoccare una freccia.

Partecipazione libera. www.compagniadellamandragora.it

Sabato 29 e domenica 30 luglio 2017 - Rifugio Lagdei

Yoga nella Natura

Tre appuntamenti in 2 giorni per rilassarsi e ritrovare benessere

- Iniziativa a cura di: Rifugio Lagdei -

Le sessioni di Yoga proposte (3 appuntamenti di circa un'ora ciascuno sabato alle 17 e domenica alle 11,30 e alle 17) hanno lo scopo di distendere la muscolatura e la colonna vertebrale dopo le camminate, oppure di prepararsi ad esse, attraverso posture che consentono di allungare dolcemente e senza sforzo il corpo. A stretto contatto con la natura del luogo, lontano da stress e smog della città, potrete, inoltre, apprendere semplici tecniche di respirazione che vi consentiranno di rilassarvi profondamente.

Necessario portare: una coperta da stendere sul prato e un abbigliamento comodo. Costo: € 15 a sessione. Pacchetto 3 sessioni week end € 40. Info e prenotazioni: Silvia Gerosa tel.

338/4978684 mail: silviagerry.766@gmail.com

Sabato 29 luglio 2017 ore 21:00 - Rifugio Lagdei

Notte dei desideri

Polvere di stelle a portata di mano, escursione notturna

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -

Le notti dei desideri sono notti in cui è più facile osservare le stelle cadenti, perché in questi momenti siamo vicini ai picchi di alcuni sciame di meteore (non solo le Perseidi di San Lorenzo). Questa sera a dare spettacolo (speriamo) saranno le delta Aquaridi, che ci andremo a gustare camminando fino ad ampi e panoramici prati vicini al crinale.

Dislivello 250 m, percorrenza soste escluse 2,5 ore. Adatta a bambini sopra i 6-7 anni. Necessario giacca a vento, abbigliamento e calzature da escursione, torcia possibilmente frontale, consigliati bastoncini da trek. (Possibilità di prenotare alla guida anche la cena, alla carta, al Rifugio). Costo: € 13 adulti, 7 bambini. Info e prenotazioni obbligatorie Guida A.E. Antonio Rinaldi cell.

328.8116651 - antonio.rinaldi.76@gmail.com - www.terre-emerse.it

Domenica 30 luglio 2017 ore 9:30 - Rifugio Lagdei

Da Lagdei ai Lagoni per il Monte Brusà

Escursione sul crinale vista laghi

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -

Percorrenza soste escluse 6 ore. Rientro per le 17. Necessario giacca a vento, abbigliamento e calzature da escursione, pranzo al sacco e borraccia. Costo: € 15 adulti. Numero minimo 7. Info e prenotazioni obbligatorie Guida A.E. Nadia Piscina cell. 349.3251489 nadjapiscina@gmail.com - www.terre-emerse.it



Calendario iniziative Rifugio Lagdei 2017



Venerdì 4 agosto 2017 ore 17:00 - Rifugio Lagdei

La notte del pipistrello

Antonio Ruggieri, esperto del settore, ci spiega il mondo dei pipistrelli

- Iniziativa a cura di: Rifugio Lagdei -

Un appuntamento che si ripete da anni con immutato fascino e successo; una serata dedicata ai pipistrelli, questi strani abitanti dei cieli. Attraverso il "Bat detector" (lo strumento che capta gli ultrasuoni dei pipistrelli e li trasforma in suoni udibili) Antonio Ruggieri, esperto di chiroterteri che partecipa a vari progetti di studio e anche al Progetto Europeo Life + Gypsum (che ha studiato questi mammiferi nel Parco Nazionale) ci condurrà nei dintorni del Rifugio alla ricerca delle varie specie che abitano questo ambiente di montagna. La ricerca serale (che inizierà attorno alle 21 e terminerà attorno alle 22.30) sarà preceduta nel pomeriggio (ore 17) da una breve presentazione sui pipistrelli con video e immagini curata dallo stesso Ruggieri.

È consigliato portare una torcia. Partecipazione libera. Alle ore 19,30 possibilità di cena alla carta (0521.889353). Info e prenotazioni obbligatorie: escursioni@rifugiolagdei.it - cell. 328.8116651

Sabato 5 agosto 2017 ore 21:00 - Rifugio Lagdei

Lunata

In punta di piedi nella foresta, tra i suoi abitanti e le sue leggende, sotto la Luna piena (o quasi)

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -

Una Lunata è una via di mezzo tra un'escursione e una visita guidata ai segreti della Foresta dell'Alta val Parma, illuminata da una Luna piena o quasi piena, ma sempre spettacolare. Ed è proprio la Luna che, lungo il facile sentiero, sembrerà sussurrare i particolari della storia naturale di questi monti e le leggende che in essi si tramandano. La Luna che in alcune sere si mostra netta e limpida, mentre in altre fa filtrare solo alcuni raggi che sembrano così rivestire le nuvole di una incredibile patina d'argento e illuminano la via verso il più vicino tratto di crinale, da dove la nostra vista potrà spaziare sugli ampi prati del Monte Tavola, sulla pianura, e sull'alta Lunigiana. *Dislivello 250 m, percorrenza soste escluse 2,5 ore. Adatta a bambini sopra i 6-7 anni. Necessario giacca a vento, abbigliamento e calzature da escursione, torcia possibilmente frontale, consigliati bastoncini da trek. (Possibilità di prenotare alla guida anche la cena, alla carta, al Rifugio). Costo: € 13 adulti, 7 bambini. Info e prenotazioni obbligatorie Guida A.E. Antonio Rinaldi cell. 328.8116651 - antonio.rinaldi.76@gmail.com - www.terre-emerse.it*

Domenica 6 agosto 2017 ore 10:30 - Rifugio Lagdei

Carta, bussola e... orienteering!

Divertimento e relax per famiglie (o gruppi di amici)

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -

Una sfida all'ultima lanterna, con un gioco che appassiona i bambini (ma forse più ancora i papà). Una piccola spiegazione iniziale, una bussola, una carta da orienteering vera, e via, alla ricerca dei punti segnalati dalle lanterne! Astuzia, intuito, ovviamente senso dell'orientamento e un pizzico di fortuna sicuramente non mancheranno nello zaino di chi arriverà primo a completare il percorso e vincerà un simpatico omaggio.

Durata 2-3 ore, difficoltà: facile. Necessario normale abbigliamento trekking. Costo: € 35 a famiglia (fino a 2 adulti e 2 bambini), € 60 per 2 famiglie che si iscrivono insieme. Dopo l'attività possibilità di pranzo insieme al Rifugio (prenotazione effettuabile anche alla guida). Numero minimo 3 gruppi - Guida A.E. Antonio Rinaldi cell. 328.8116651 - antonio.rinaldi.76@gmail.com - www.terre-



Calendario iniziative Rifugio Lagdei 2017



emerge.it

Giovedì 10 agosto 2017 ore 21:15 - Rifugio Lagdei

Serate celestiali d'agosto

Davanti al Rifugio per parlar di stelle e veder quelle cadenti

- Iniziativa a cura di: Rifugio Lagdei -

Giovanni Perini appassionato astrofilo che da anni collabora con il Rifugio interatterrà questa sera gli ospiti e quanti altri vorranno condividere la serata, parlando di stelle. Stelle cadenti prima di tutto, visto che siamo nel periodo dell'estate in cui il cielo nero dell'Appennino parmense viene solcato da quelle che la tradizione identifica con le lacrime di San Lorenzo. E nell'attesa delle stelle cadenti, Giovanni ci aiuterà a riconoscere stelle e costellazioni.

L'osservazione del cielo avviene appena fuori dal Rifugio. È consigliato portare una torcia, e abbigliamento pesante. Partecipazione libera. Il programma potrà subire variazioni in caso di tempo incerto: si consiglia una telefonata per conferma 0521.889353. Prima dell'osservazione alle ore 19,30 possibilità di cena al Rifugio Lagdei 0521.889353.

Sabato 12 agosto 2017 ore 21:00 - Rifugio Lagdei

Notte dei desideri

Polvere di stelle (cadenti) a portata di mano, escursione notturna

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -

Le notti dei desideri sono notti in cui è più facile osservare le stelle cadenti, perché in questi momenti siamo vicini ai picchi di alcuni sciami di meteore. Questa sera a dare spettacolo (speriamo) saranno proprio le più famose, le Perseidi di San Lorenzo, che ci andremo a gustare camminando fino ad ampi e panoramici prati vicini al crinale.

Dislivello 250 m, percorrenza soste escluse 2,5 ore. Adatta a bambini sopra i 6-7 anni. Necessario giacca a vento, abbigliamento e calzature da escursione, torcia possibilmente frontale, consigliati bastoncini da trek. (Possibilità di prenotare alla guida anche la cena, alla carta, al Rifugio). Costo: € 13 adulti, 7 bambini. Info e prenotazioni obbligatorie Guida A.E. Antonio Rinaldi cell. 328.8116651 - antonio.rinaldi.76@gmail.com - www.terre-emerge.it

Domenica 13 agosto 2017 ore 10:30 - Rifugio Lagdei

Carta, bussola e... orienteering!

Divertimento e relax per famiglie (o gruppi di amici)

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -

Una sfida all'ultima lanterna, con un gioco che appassiona i bambini (ma forse più ancora i papà). Una piccola spiegazione iniziale, una bussola, una carta da orienteering vera, e via, alla ricerca dei punti segnalati dalle lanterne! Astuzia, intuito, ovviamente senso dell'orientamento e un pizzico di fortuna sicuramente non mancheranno nello zaino di chi arriverà primo a completare il percorso e vincerà un simpatico omaggio.

Durata 2-3 ore, difficoltà: facile. Necessario normale abbigliamento trekking. Costo: € 35 a famiglia (fino a 2 adulti e 2 bambini), € 60 per 2 famiglie che si iscrivono insieme. Dopo l'attività possibilità di pranzo insieme al Rifugio (prenotazione effettuabile anche alla guida). Numero minimo 3 gruppi - Guida A.E. Roberto Piancastelli cell. 339.4876053 piancastelliroberto@hotmail.com - www.terre-emerge.it



Calendario iniziative Rifugio Lagdei 2017



Lunedì 14 agosto 2017 ore 17:00 - Rifugio Lagdei

La meditazione nel bosco

Ritrovare la consapevolezza

- Iniziativa a cura di: Rifugio Lagdei -

Una meditazione semplice, adatta a tutti coloro che desiderano espandere la propria consapevolezza, percepire meglio il proprio spazio interiore come luogo di pace e serenità, sensazioni che saranno amplificate grazie ai dolci suoni e ai profumi tipici del bosco.

Necessario portare: una coperta e un cuscino alto per accomodare la seduta. Costo: € 15. Info e prenotazioni: Silvia Gerosa tel. 338/4978684 mail: silviagerry.766@gmail.com

Martedì 15 agosto 2017 ore 10:30 e 15:00 - Rifugio Lagdei info point

Incontri magici nella foresta Alta Val Parma

Due escursioni forestal-botaniche con momenti di teatro comico poetico naturale di Marta Mingucci

- Iniziativa a cura di: Marta Mingucci e Antonio Rinaldi -

Quella che inizialmente potrà sembrare una classica, ordinaria e un po' sonnacchiosa escursione in una assolata e affollata giornata di Ferragosto, d'improvviso si accenderà di magia grazie all'incontro con una creatura misteriosa ispirata alle antiche herbarie, la Marcolfa. Un percorso dedicato al bosco, alla flora selvatica, con le sue storie, le leggende e i suoi segreti, che condurrà lontano dalla folla di Lagdei, a scoprire storie reali e fantastiche di questo ed altri luoghi, attraverso i racconti della guida e le apparizioni della Marcolfa. Con Marta Mingucci-Natura Teatro: attrice, naturalista e guida ambientale escursionistica; e Antonio Rinaldi Naturalista e Guida ambientale escursionistica gruppo Terre Emerse Parma.

Durata: 2,5 ore circa; dislivello massimo 150 m. Grado di difficoltà: escursione facile, adatta a tutti. Necessarie scarpe da trekking e abbigliamento da escursione. (Se interessati al pranzo al Rifugio prenotare allo 0521.889353). Costo: € 20 adulti, € 15 bambini (pacchetto famiglia, fino a 2ad+2b, 50 euro). Numero minimo 10 persone, massimo 30. Info e prenotazioni obbligatorie Marta 347.8659181 - martaming@tiscali.it o Antonio 328.8116651 - antonio.rinaldi.76@gmail.com www.terre-emerse.it

Giovedì 17 agosto 2017 ore 21:15 - Rifugio Lagdei

Serate celestiali d'agosto

Davanti al Rifugio per viaggiare tra stelle e costellazioni

- Iniziativa a cura di: Rifugio Lagdei -

Seconda serata agostana di osservazione ad occhio nudo del cielo stellato. L'astrofilo Giovanni Perini, approfittando dell'assenza della Luna, ci condurrà questa volta a fare un giro tra stelle e costellazioni, per vedere la Via Lattea e alcuni oggetti celesti interessanti per parlare delle distanze cosmiche.

L'osservazione del cielo avviene appena fuori dal Rifugio. È consigliato portare una torcia, e abbigliamento pesante. Partecipazione libera. Il programma potrà subire variazioni in caso di tempo incerto: si consiglia una telefonata per conferma 0521.889353. Prima dell'osservazione alle ore 19,30 possibilità di cena al Rifugio Lagdei 0521.889353.

Venerdì 18 agosto 2017 ore 17:00 - Rifugio Lagdei

Yoga per bambini

Divertirsi con lo Yoga



Calendario iniziative Rifugio Lagdei 2017



- Iniziativa a cura di: Rifugio Lagdei -

Avanti!!! Giochiamo con il fatato mondo dello Yoga: vi trasformerete in grandi animali come Leonardo il Leone, Lello il serpentello, Rina la rana salterina. E poi ancora... diventerete splendidi uccelli e salirete su un dirigibile fatto di immaginazione, tanto divertimento e felicità.

Necessario portare: una coperta da stendere sul prato e un abbigliamento comodo. Costo: € 10.

Info e prenotazioni: Silvia Gerosa tel. 338/4978684 mail: silviagerry.766@gmail.com

Domenica 20 agosto 2017 dalle ore 10:30 - Rifugio Lagdei

Passeggiate a cavallo a Lagdei

Con Betta e Lucio del Ranch Stella del Bosco e i loro cavalli

- Iniziativa a cura di: Rifugio Lagdei -

Betta gestisce tutto l'anno con il prezioso aiuto del marito Lucio, il Ranch Stella del Bosco, in località Polita di Corniglio. Ha così trasformato la sua passione per la natura e gli animali in un piacevole lavoro; sempre attenta al benessere e all'approccio naturale con i suoi cavalli (ne ha tre di razza Haflinger: Fool Vassilissa, Fa Bell e Maya) ha conseguito il brevetto con l'abilitazione di Guida equituristica presso l'ENGEA (Ente Nazionale guide equituristiche ambientali). Oggi Betta è a Lagdei con i suoi cavalli e offre l'opportunità di effettuare il "battesimo della sella" (una decina di minuti) per adulti e piccini, oppure una passeggiata (di una mezzora) lungo il sentiero del monte Tavola, per adulti.

Termine previsto delle attività, ore 17-17,30. Abbigliamento consigliato: pantalone lungo e scarpa chiusa (scarponi o stivali da equitazione), il ranch fornisce a tutti il cap e la "tartaruga" a protezione della schiena per bambini/ragazzi. Costo: € 3 battesimo sella; € 10 passeggiata. In caso di tempo incerto l'appuntamento potrebbe esser spostato: si consiglia una telefonata per conferma 0521.889353. Ulteriori informazioni: Betta 338.7154757

Sabato 26 agosto 2017 ore 10 - Rifugio Lagdei

Mountain bike nel parco

Cicloescursione nei percorsi più belli del Parco

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -

Dislivello 700 metri, difficoltà MC/BC, durata 4 ore, rientro per le 15. (su richiesta possibilità di fare la cicloescursione anche la domenica). Necessario giacca a vento, abbigliamento e calzature da escursione, acqua; mtb propria. Costo: € 25. Info su numero minimo e prenotazioni obbligatorie:

Marcello Cantarelli, Guida A.E., cell. 338 4406874, marcellocantarelli@virgilio.it – www.macignovivo.it

Sabato 26 agosto 2017 ore 16:30 - Rifugio Lagdei

Piccoli esploratori scoprono l'ambiente

Famiglie e ragazzi alla scoperta dell'orienteeing con carta e bussola

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -

Dislivello 200 m, durata 3 ore, rientro per le 19,30. Necessario giacca a vento, abbigliamento e calzature da escursione, acqua. Costo: € 10 adulti, 5 ragazzi. Info su numero minimo e prenotazioni obbligatorie: Marcello Cantarelli, Guida A.E., cell. 338 4406874,

marcellocantarelli@virgilio.it – www.macignovivo.it

Sabato 26 agosto 2017 ore 21 - Rifugio Lagdei

Notturna, luna e stelle a Lagdei



Calendario iniziative Rifugio Lagdei 2017



Avventura ed emozioni nella notte

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -

Dislivello 300 m, durata 3 ore, rientro per le 24. Necessario giacca a vento, abbigliamento e calzature da escursione, acqua. Costo: € 25 adulti, 10 ragazzi. Info su numero minimo e prenotazioni obbligatorie: Marcello Cantarelli, Guida A.E., cell. 338 4406874, marcellocantarelli@virgilio.it – www.macignovivo.it

Domenica 27 agosto 2017 ore 10 - Rifugio Lagdei

Antichi ghiacciai e crinali del parco

Escursione alla scoperta del paesaggio glaciale del crinale dei Laghi

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -

Dislivello 400 metri, difficoltà media, durata 4 ore, rientro per le 15. (su richiesta possibilità di fare l'escursione anche al sabato). Necessario giacca a vento, abbigliamento e calzature da escursione, acqua. Costo: € 25 Info su numero minimo e prenotazioni obbligatorie: Marcello Cantarelli, Guida A.E., cell. 338 4406874, marcellocantarelli@virgilio.it – www.macignovivo.it

Domenica 27 agosto 2017 ore 16 - Rifugio Lagdei

Piccoli geologi scoprono le rocce

Famiglie e ragazzi alla scoperta delle curiosità delle rocce

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -

Dislivello 200 m, durata 3 ore, rientro per le 19,30. Necessario giacca a vento, abbigliamento e calzature da escursione, acqua. Costo: € 10 adulti, 5 ragazzi. Info su numero minimo e prenotazioni obbligatorie: Marcello Cantarelli, Guida A.E., cell. 338 4406874, marcellocantarelli@virgilio.it – www.macignovivo.it

Sabato 2 settembre 2017 ore 21:15 - Rifugio Lagdei

Metti la Luna ... nel telescopio!

Marco Bastoni svela i segreti del nostro satellite

- Iniziativa a cura di: Rifugio Lagdei -

Mari, golfi e crateri. Quante sorprese riserva l'osservazione della Luna piena al telescopio? Lo scopriremo questa sera sotto la guida di Marco Bastoni, esperto astrofilo, divulgatore, autore di libri e articoli, che con il suo strumento ci guiderà alla scoperta del nostro satellite nella limpidezza del cielo di Lagdei alla fine dell'estate.

È consigliato portare una torcia, e abbigliamento pesante. Partecipazione libera. Il programma potrà subire variazioni in caso di tempo incerto: si consiglia una telefonata per conferma 0521.889353.

Sabato 9 settembre 2017 ore 21:00 - Rifugio Lagdei

Lunata

In punta di piedi nella foresta, tra i suoi abitanti e le sue leggende, sotto la Luna piena (o quasi)

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -

Una Lunata è una via di mezzo tra un'escursione e una visita guidata ai segreti della Foresta dell'Alta val Parma, illuminata da una Luna piena o quasi piena, ma sempre spettacolare. Ed è proprio la Luna che, lungo il facile sentiero, sembrerà sussurrare i particolari della storia naturale di questi monti e le leggende che in essi si tramandano. La Luna che in alcune sere si mostra



Calendario iniziative Rifugio Lagdei 2017



netta e limpida, mentre in altre fa filtrare solo alcuni raggi che sembrano così rivestire le nuvole di una incredibile patina d'argento e illuminano la via verso il più vicino tratto di crinale, da dove la nostra vista potrà spaziare sugli ampi prati del Monte Tavola, sulla pianura, e sull'alta Lunigiana. *Dislivello 250 m, percorrenza soste escluse 2,5 ore. Adatta a bambini sopra i 6-7 anni. Necessario giacca a vento, abbigliamento e calzature da escursione, torcia possibilmente frontale, consigliati bastoncini da trek. (Possibilità di prenotare alla guida anche la cena, alla carta, al Rifugio). Costo: € 13 adulti, 7 bambini. Info e prenotazioni obbligatorie Guida A.E. Antonio Rinaldi cell. 328.8116651 - antonio.rinaldi.76@gmail.com - www.terre-emerse.it*

Domenica 10 settembre 2017 ore 09:30 - Rifugio Lagdei

Dai cento ai mille anni

Giornata di pulizia dei sentieri organizzata da Guide, Rifugi e Fotografi della valle

- Iniziativa a cura di: Rifugi, Guide, Fotografi -

Una giornata per prendersi cura del luogo in cui volentieri si viene a trascorrere qualche ora di serenità e relax in Natura. 100, 1000 anni, talvolta anche di più, servono a far sparire un rifiuto che, distrattamente o con scarsa coscienza, viene abbandonato sul sentiero. In questa giornata di volontariato ci organizzeremo in piccole squadre e percorreremo i principali sentieri della valle per ripulirli di ciò che in maniera incivile è stato abbandonato dai turisti (le attività, semplici escursioni in montagna su sentiero segnato CAI, si svolgeranno in autonomia e senza alcuna responsabilità da parte degli organizzatori). Saranno messi a disposizione sacchi e guanti e offerto cappuccio e fetta di torta ai partecipanti (Rif. Lagdei), e un aperitivo (Rif. Mariotti). Partecipano: i fotografi Misha Cattabiani, Erik Concari e Roberto Roberti, i Rifugi Lagdei e Mariotti, e le Guide Ambientali Escursionistiche di Terre Emerse.

Dislivelli variabili, termine previsto entro le 13. Necessario normale abbigliamento trekking con scarponi. Partecipazione gratuita. Informazioni e adesione: Rifugio Lagdei Antonio cell. 389.5519311 escursioni@rifugiolagdei.it

Domenica 10 settembre 2017 ore 14:30 - Rifugio Lagdei

Carta, bussola e... orienteering!

Divertimento e relax per famiglie (o gruppi di amici)

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -

Una sfida all'ultima lanterna, con un gioco che appassiona i bambini (ma forse più ancora i papà). Una piccola spiegazione iniziale, una bussola, una carta da orienteering vera, e via, alla ricerca dei punti segnalati dalle lanterne! Astuzia, intuito, ovviamente senso dell'orientamento e un pizzico di fortuna sicuramente non mancheranno nello zaino di chi arriverà primo a completare il percorso e vincerà un simpatico omaggio.

Durata 2-3 ore, difficoltà: facile. Necessario normale abbigliamento trekking. Costo: € 35 a famiglia (fino a 2 adulti e 2 bambini), € 60 per 2 famiglie che si iscrivono insieme. Dopo l'attività possibilità di cena insieme al Rifugio (prenotazione effettuabile anche alla guida). Numero minimo 3 gruppi - Guida A.E. Antonio Rinaldi cell. 328.8116651 - antonio.rinaldi.76@gmail.com - www.terre-emerse.it

Sabato 23 settembre 2017 ore 21:00 - Rifugio Lagdei

Notti di luna nera e degli animali del bosco

A caccia di emozioni camminando in una notte senza Luna

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -



Calendario iniziative Rifugio Lagdei 2017



Notti del tutto scure, ideali per sperimentare il buio, le sue paure, la sua suggestione e per cercare di percepire la presenza degli animali del bosco, le loro tracce, il loro richiami notturni. E a far da sfondo alla serata il buio, quello vero, quello che non conosciamo più; quello che accende il cielo di migliaia di stelle, quello che risveglia sensazioni e paure che non abbiamo mai provato e che questa sera torneremo a conoscere con un'escursione alla portata di tutti.

Dislivello 250 m, percorrenza soste escluse 2,5 ore. Adatta a bambini sopra i 6-7 anni. Necessario giacca a vento, abbigliamento e calzature da escursione, torcia possibilmente frontale, consigliati bastoncini da trek. (Possibilità di prenotare alla guida anche la cena, alla carta, al Rifugio). Costo: € 13 adulti, 7 bambini. Info e prenotazioni obbligatorie Guida A.E. Antonio Rinaldi cell. 328.8116651 - antonio.rinaldi.76@gmail.com - www.terre-emerse.it

Domenica 24 settembre 2017 ore 10:30 - Rifugio Lagdei

Mostra e passeggiata micologica

Mostra micologica allestita dall'Associazione Micologica Carlo Oriani di Fidenza e passeggiata con il micologo Antonio Rinaldi

- Iniziativa a cura di: Rifugio Lagdei e Amf -

Rosso come un'Amanita muscaria, giallo come un Tricholoma sulphureum, o viola come una Laccaria amethystina... quanti sono i colori dei funghi? e quanti sono i loro odori? e i sapori? Giornata ideale per scoprirlo sotto la guida dei micologi dell'Associazione Micologica Fidentina che insieme a quelli degli ispettorati dell'Ausl allestiranno una mostra micologica con i funghi ritrovati nei boschi della provincia nei giorni precedenti. Gli esperti dell'associazione saranno a disposizione per spiegare ad appassionati e curiosi i funghi presenti sui banchi della mostra. Alle 14,45 poi partirà la Passeggiata micologica (durata 1-1,5 ore) con Antonio Rinaldi (micologo) che, passeggiando nei boschi della piana di Lagdei, mostrerà dal vivo i funghi presenti nella foresta Alta Val Parma.

Visita mostra e partecipazione corso gratuite. Per la passeggiata micologica è necessaria la prenotazione: escursioni@rifugiolagdei.it - cell. 328.8116651

Sabato 30 settembre 2017 ore 17:30 e 21:30 - Rifugio Lagdei

Tramonto o notturna? Scegli la tua escursione

Quattro passi nei boschi nell'ora più dolce, o nella suggestione del cielo stellato?

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -

Dislivello 250 m, percorrenza soste escluse 2,5 ore. Necessario giacca a vento, abbigliamento e calzature da escursione. Costo: € 10 adulti, 5 ragazzi fino 12 anni. Info e prenotazioni obbligatorie escursione Guida A.E. Giacomo Guidetti cell. 347.7553053- email giacomo.guidetti@yahoo.it - www.terre-emerse.it

Domenica 1 ottobre 2017 ore 9:30 - Rifugio Lagdei

Aria di crinale tra laghi, boschi e vette d'Appennino

Escursione di interesse paesaggistico e naturalistico, che condurrà in vetta al crinale dell'Appennino

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -

Dislivello 600 m circa, percorrenza soste escluse 5 ore. Rientro previsto entro le 16. Necessario giacca a vento, abbigliamento e calzature da escursione. Costo: € 15 adulti, 8 ragazzi fino 12 anni. Info e prenotazioni obbligatorie escursione Guida A.E. Giacomo Guidetti cell. 347.7553053- email



Calendario iniziative Rifugio Lagdei 2017



giacomo.guidetti@yahoo.it - www.terre-emerse.it

Sabato 7 ottobre 2017 ore 21:00 - Rifugio Lagdei

Lunata

In punta di piedi nella foresta, tra i suoi abitanti e le sue leggende, sotto la Luna piena (o quasi)

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -

Una Lunata è una via di mezzo tra un'escursione e una visita guidata ai segreti della Foresta dell'Alta val Parma, illuminata da una Luna piena o quasi piena, ma sempre spettacolare. Ed è proprio la Luna che, lungo il facile sentiero, sembrerà sussurrare i particolari della storia naturale di questi monti e le leggende che in essi si tramandano. La Luna che in alcune sere si mostra netta e limpida, mentre in altre fa filtrare solo alcuni raggi che sembrano così rivestire le nuvole di una incredibile patina d'argento e illuminano la via verso il più vicino tratto di crinale, da dove la nostra vista potrà spaziare sugli ampi prati del Monte Tavola, sulla pianura, e sull'alta Lunigiana.

Dislivello 250 m, percorrenza soste escluse 2,5 ore. Adatta a bambini sopra i 6-7 anni. Necessario giacca a vento, abbigliamento e calzature da escursione, torcia possibilmente frontale, consigliati bastoncini da trek. (Possibilità di prenotare alla guida anche la cena, alla carta, al Rifugio). Costo: € 13 adulti, 7 bambini. Info e prenotazioni obbligatorie Guida A.E. Antonio Rinaldi cell. 328.8116651 - antonio.rinaldi.76@gmail.com - www.terre-emerse.it

Domenica 8 ottobre 2017 ore 10:30 - Rifugio Lagdei

Funghi in mostra

Mostra micologica allestita dal Gruppo Micologico Passerini di Parma

- Iniziativa a cura di: Rifugio Lagdei -

Uno spaccato del bosco riprodotto sui tavoli del Rifugio. Oggi gli esperti del Gruppo Micologico Passerini di Parma allestiranno una mostra micologica proprio appena fuori dal Rifugio; saranno esposti tutti i funghi ritrovati e classificati nei giorni precedenti dagli appassionati del gruppo. La mostra, che aprirà al mattino e sarà attiva per tutta la giornata, potrà esser visitata con le spiegazioni dei micologi del Gruppo.

Partecipazione libera.

Sabato 21 ottobre 2017 - Rifugio Lagdei

Gara del miglior Bargnolino fatto in casa

Una giuria speciale valuta anche il tuo Bargnolino! I campioni si consegnano entro le 13 e la gara inizia alle 15.

- Iniziativa a cura di: Rifugio Lagdei -

Una giornata di festa: la festa del più popolare liquore del parmense: il bargnolino, che si ricava dai frutti del *Prunus spinosa* (il prugnolo selvatico) secondo varie ricette tramandate da ciascuna famiglia. Una delle tante tradizioni ad esso legato vuole che le bacche vadano raccolte dopo la prima gelata, ma molti in collina le raccolgono già a fine agosto; in ogni caso oggi non importerà il periodo di raccolta quanto il risultato, che sarà valutato da una giuria di sommelier Anag (Associazione nazionale assaggiatori grappe). I campioni dovranno esser consegnati entro le 13, e la gara durerà dalle 15 alle 17 circa. Al termine della gara, i produttori dei tre migliori bargnolini casalinghi verranno premiati con cesti di prodotti tipici della zona. Per tutti i partecipanti una pergamena con la riproduzione di una stampa antica del "*Prunus spinosa*".

Partecipazione gratuita. Regolamento su www.rifugiolagdei.it. Dopo la premiazione alle ore 19,30



Calendario iniziative Rifugio Lagdei 2017



possibilità di cena alla carta (0521.889353). Informazioni gara: Rifugio Lagdei Antonio cell. 389.5519311 escursioni@rifugiolagdei.it

Sabato 21 ottobre 2017 ore 21:00 - Rifugio Lagdei

Notte dei desideri

Polvere di stelle a portata di mano, escursione notturna

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -

Le notti dei desideri sono notti in cui è più facile osservare le stelle cadenti, perché in questi momenti siamo vicini ai picchi di alcuni sciame di meteore (non solo le Perseidi di San Lorenzo). Questa sera a dare spettacolo (speriamo) saranno le Orionidi, che ci andremo a gustare camminando fino ad ampi e panoramici prati vicini al crinale.

Dislivello 250 m, percorrenza soste escluse 2,5 ore. Adatta a bambini sopra i 6-7 anni. Necessario giacca a vento, abbigliamento e calzature da escursione, torcia possibilmente frontale, consigliati bastoncini da trek. (Possibilità di prenotare alla guida anche la cena, alla carta, al Rifugio). Costo: € 13 adulti, 7 bambini. Info e prenotazioni obbligatorie Guida A.E. Antonio Rinaldi cell. 328.8116651 - antonio.rinaldi.76@gmail.com - www.terre-emerse.it

Domenica 22 ottobre 2017 ore 9:30 - Rifugio Lagdei

Foliage in Riserva: la fioritura autunnale della foresta

Esplosione di colori nella Riserva Guadine Pradaccio

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -

Il Foliage del faggio è senza dubbio quello più spettacolare del Parco Nazionale dell'Appennino tosco emiliano e ogni anno, passata la metà di ottobre, raggiunge la sua massima espressione. Uno dei luoghi più belli in cui andarlo ad osservare è senza dubbio la Riserva Guadine Pradaccio, in cui si entra solo in gruppo, accompagnati dai Carabinieri Forestali. Qui non manca nessun elemento per rendere la tavolozza dei colori perfetta: faggi, monti, rocce, cielo, e acqua nella quale i colori si specchiano regalando effetti magici. Raggiunto il Lago Pradaccio, effettueremo un giro sulle sue sponde, per poi rientrare al Rifugio. Oltre alla magia del foliage osserveremo con la Guida, micologo, i tanti funghi che qui crescono protetti.

Dislivello 300 m, percorrenza soste escluse 3 ore, rientro ore 13,30. Necessario abbigliamento e calzature da escursione, borraccia. Costo: € 13 adulti, 7 bambini. Al termine dell'escursione per chi vuole pranzo alla carta insieme al Rifugio (0521.889353). Numero massimo 30. Info e prenotazioni obbligatorie escursione: escursioni@rifugiolagdei.it - cell. 328.8116651

Sabato 4 novembre 2017 ore 16:30 - Rifugio Lagdei

Lunata aperitivo

In punta di piedi nella foresta, tra i suoi abitanti e le sue leggende, sotto la Luna piena (o quasi)

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -

Una Lunata è una via di mezzo tra un'escursione e una visita guidata ai segreti della Foresta dell'Alta val Parma, illuminata da una Luna piena o quasi piena, ma sempre spettacolare. Ed è proprio la Luna che, lungo il facile sentiero, sembrerà sussurrare i particolari della storia naturale di questi monti e le leggende che in essi si tramandano. La Luna che in alcune sere si mostra netta e limpida, mentre in altre fa filtrare solo alcuni raggi che sembrano così rivestire le nuvole di una incredibile patina d'argento e illuminano la via verso il più vicino tratto di crinale, da dove la nostra vista potrà spaziare sugli ampi prati del Monte Tavola, sulla pianura, e sull'alta Lunigiana.

Dislivello 250 m, percorrenza soste escluse 2,5 ore. Adatta a bambini sopra i 6-7 anni. Necessario



Calendario iniziative Rifugio Lagdei 2017



giacca a vento, abbigliamento e calzature da escursione, torcia possibilmente frontale, consigliati bastoncini da trek. (Possibilità di prenotare alla guida anche la cena, alla carta, al Rifugio). Costo: € 13 adulti, 7 bambini. Info e prenotazioni obbligatorie Guida A.E. Antonio Rinaldi cell. 328.8116651 - antonio.rinaldi.76@gmail.com - www.terre-emerse.it

Sabato 18 novembre 2017 - Rifugio Lagdei

Il Lupo nel Parco: chiacchiere e ululati nel bosco

Chiacchierata sul lupo con gli esperti ed escursione notturna con dimostrazione di wolf howling (emissione di ululato)

- Iniziativa a cura di: Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano -

Una bella serata a parlar di lupi con gli esperti del Wolf Appenine Center (il gruppo di lavoro sul lupo appositamente costituito nel Parco Nazionale dell'Appennino toscano emiliano). La serata inizierà alle 17 in Rifugio con un incontro aperto a tutti, in cui si parlerà del lupo a 360 gradi: caratteristiche e problematiche connesse alla sua presenza. Alle 21, dopo la cena insieme, per chi vuole, la serata proseguirà con una piccola uscita durante la quale si farà la dimostrazione di una tecnica di studio: il wolf howling (verrà emesso un ululato con il megafono e seguirà qualche minuto di ascolto nel buio in silenzio per individuare eventuali risposte).

Dislivello massimo 200 m, percorrenza soste escluse 2 ore, rientro ore 23,30 - 24 massimo.

Necessario abbigliamento e calzature da escursione invernale. Torcia, preferibilmente frontale.

Incontro pomeridiano gratuito. Uscita serale: 10 euro adulti, minori 12 anni gratis. Possibilità di pernottare al Rifugio a partire da 36 euro. Info e prenotazioni obbligatorie incontro ed escursione: escursioni@rifugiolagdei.it - cell. 328.8116651

Sabato 2 dicembre 2017 ore 16:30 - Rifugio Lagdei

Lunata aperitivo

In punta di piedi nella foresta, tra i suoi abitanti e le sue leggende, ad ammirare l'alba della Luna

- Iniziativa a cura di: Guide Ambientali Escursionistiche -

Una Lunata è una via di mezzo tra un'escursione e una visita guidata ai segreti della Foresta dell'Alta val Parma, illuminata da una Luna piena o quasi piena, ma sempre spettacolare. Ed è proprio la Luna che, lungo il facile sentiero, sembrerà sussurrare i particolari della storia naturale di questi monti e le leggende che in essi si tramandano. La Luna che in alcune sere si mostra netta e limpida, mentre in altre fa filtrare solo alcuni raggi che sembrano così rivestire le nuvole di una incredibile patina d'argento e illuminano la via verso il più vicino tratto di crinale, da dove la nostra vista potrà spaziare sugli ampi prati del Monte Tavola, sulla pianura, e sull'alta Lunigiana.

Dislivello 250 m, percorrenza soste escluse 2,5 ore. Adatta a bambini sopra i 6-7 anni. Necessario giacca a vento, abbigliamento e calzature da escursione, torcia possibilmente frontale, consigliati bastoncini da trek. (Possibilità di prenotare alla guida anche la cena, alla carta, al Rifugio). Costo: € 13 adulti, 7 bambini. Info e prenotazioni obbligatorie Guida A.E. Antonio Rinaldi cell. 328.8116651 - antonio.rinaldi.76@gmail.com - www.terre-emerse.it