

CAPOSANTANDREA - COSTA DEL SOLE - ELBAVOGLIO

# A spasso nel Parco Nazionale

## Alla scoperta dell'Elba nascosta



*Ghiandaia Marina  
Blauracke  
Roller*

[www.elbaoccidentale.com](http://www.elbaoccidentale.com)

Quelli che vi proponiamo sono itinerari inusuali, spesso dimenticati e recentemente riaperti dal Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano, dal Consorzio Caposantandrea, dall'Associazione Albergatori Costa del Sole, Consorzio Elbavoglio o da Legambiente Arcipelago Toscano. E' una semplice guida alla scoperta di paesaggi, atmosfere, piante ed animali di un'isola nascosta ed appartata, fuori dal turismo affollato, fatta per fermarsi a contemplare paesaggi incantati sospesi tra il verde della macchia mediterranea ed il blu

del mare.

Gli itinerari sono quasi tutti all'interno del Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano, vi preghiamo di seguire le regole dell'area protetta: non lasciate rifiuti in giro, non disturbate gli animali, non raccogliete piante e fiori, non accendete fuochi. Siete in un ambiente delicato, trasformato dall'uomo e poi riconquistato dalla natura, noi vi suggeriamo monumenti da scoprire, piante da riconoscere, animali da ricordare, il resto fatelo voi, con la vostra curiosità.

Buona lettura e buone passeggiate.

## ***Da Sant'Andrea per Marciana Marina e Marciana***

### ***Sant'Andrea - Cala - Marciana Marina***



Partenza dalla spiaggia di Sant'Andrea. Ci si avvia lungo la costa del Cotoncello per lasciarsi alle spalle l'abitato di Sant'Andrea e, attraverso un sentiero tra la macchia mediterranea ed il mare, si raggiunge la piccola frazione agricola del Maciarello, di qui, dopo un tratto di strada asfaltata, si raggiunge La Conca e si imbecca un ripido sentiero sulla sinistra, in discesa tra i vigneti, che ci porta alla spiaggia di sassi della Cala, già nel Comune di Marciana Marina. Dalla Cala, con un bel percorso costiero ed una breve salita tra orti e vigne, raggiungiamo la strada comunale asfaltata, potete scegliere di percorrerla fino a Marciana Marina e godervi il bel panorama costiero, oppure deviate a sinistra sul sentiero ombroso che vi porterà ugualmente a Marciana Marina attraversando boschi di lecci, pineta e macchia mediterranea.

Tempo di percorrenza previsto: 3 ore

### ***Sant'Andrea - Marciana (via ponte della Conca)***

Il percorso è identico a quello precedente fino alla piccola frazione della Conca, qui deviate a sinistra per percorrere un agevole sentiero sotto una galleria frondosa di lecci ed attraversare il ponte della Conca, la strada ora sale leggermente con squarci sulla costa della cala. Dopo aver incontrato una piccola villa isolata ed il rudere di casa Bartoli, costeggerete il castagneto della Caletta (il più vicino al mare dell'Elba). Non deviate fino alle Quattro Strade, qui prendete il sentiero a destra ed attraverso un folto bosco di alti lecci raggiungerete l'ultima ripida salita che vi porterà alla Cava di Caolino di San Rocco. Ora vi manca l'ultimo sforzo per raggiungere lungo la provinciale il borgo medioevale di Marciana.

Tempo di percorrenza previsto: 3 ore

### ***Sant'Andrea - Cala - Ripa - Sant'Andrea***

Anche questo percorso è identico al primo fino alla salita dopo la spiaggia della Cala, da qui non dirigetevi verso Marciana Marina ma imboccate il primo ripido sentiero sulla destra. Raggiungete una bella villa isolata ed imboccate il sentiero sulla sinistra, al bivio del crinale della Ripa svoltate a destra, raggiungete le quattro strade ed imboccate il sentiero in discesa sulla destra, farete, al contrario lo stesso percorso del sentiero 2 fino a Sant'Andrea.

Tempo di percorrenza previsto: 3 ore

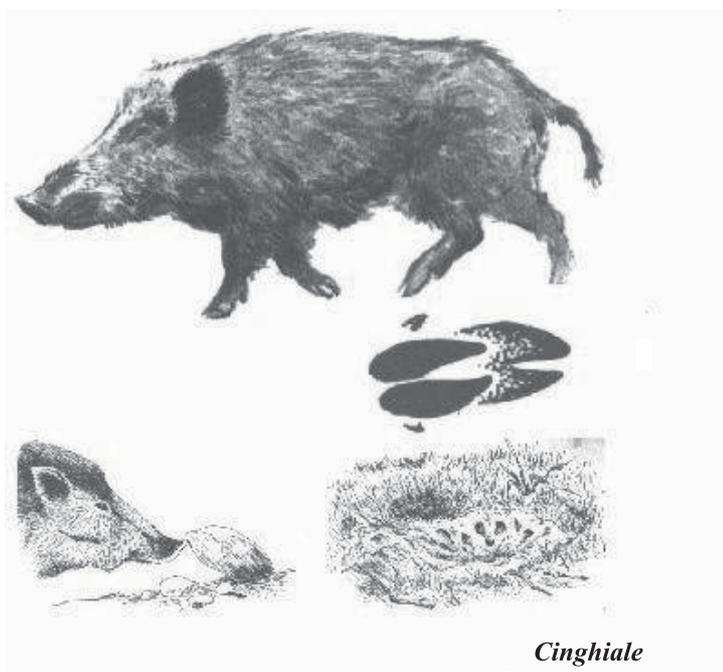


*Gabbiano corso  
Korallenmöwe  
Audouin's gul*

#### ***Il leccio***



*Questo ambiente è caratterizzato dal leccio (quercus ilex), una tipica pianta mediterranea con foglie dure e coriacee, lucide nella parte superiore, finemente pelose in quella inferiore per conservare l'umidità. Le foglie più basse sono più grandi e coriacee, senza peli, addirittura dentate come l'agrifoglio.*



*Cinghiale  
Wildschwein  
Wild boar*

## **Sant'Andrea - Zanca**

I quattro itinerari di questa pagina partono tutti dal parcheggio nella zona della pizzeria "Il Saraceno". Prendete il sentiero che si apre alla sinistra del parcheggio, risalite lungo il torrente e, tra la macchia mediterranea, raggiungete i vecchi vigneti sotto il colle del Serrone, quindi proseguite fino alla seconda deviazione sulla sinistra (la prima deviazione vi porterà, lungo un percorso più breve, sotto le case della Zanca) il sentiero che sale sulla destra che vi porterà alla Zanca. Percorso in salita ma facile.

## **Sant'Andrea Le Formiche**

Il primo tratto si snoda sullo stesso percorso del sentiero precedente, non prendete il primo bivio a sinistra ma proseguite fino alla ripida discesa che si apre sulla destra e proseguite tra i cisti e la salicornia fino alla scogliera davanti alle Formiche di Sant'Andrea. La risalita è un po' faticosa, ma il magnifico panorama ed il bagno che potrete fare nel mare cristallino valgono la pena dello sforzo da fare.

## **Sant'Andrea punta della Zanca**

Questo percorso può essere affrontato partendo da Sant'Andrea e rifacendo il tratto descritto nel sentiero Sant'Andrea-Zanca oppure partendo direttamente dalla Zanca. Una agevole discesa tra vigneti abbandonati, ginestre e macchia mediterranea vi porterà al mare lungo un sentiero recentemente riaperto dal Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano. Raggiungerete la Cala della Cotaccia (sassaccio, in dialetto elbano) una costa incantata ed appartata, poco frequentata anche in piena estate, con i suoi scogli levigati dalle onde ed il suo mare trasparente punteggiato dai ciuffi scuri della posidonia marina. Le scogliere a picco sul mare ospitano anche il falco pellegrino. Dalla Zanca raggiungerete La Cotaccia in meno di 30 minuti

## **Sant'Andrea Monte Saurino**

Anche questo breve ma impegnativo percorso parte dal parcheggio di Sant'Andrea ma, invece di prendere il sentiero che sale verso la Zanca, dovete incamminarvi per la ripida salita che si apre sulla destra, accanto alla casa. La strada si inerpica veloce e, in poco tempo vi porterà sulla "vetta" di appena 80 metri del Monte Saurino. Un "monte" molto modesto che, però, vi offrirà un panorama mozzafiato, una vera e propria terrazza sul mare dal quale dominerete Sant'Andrea, Le Formiche e Capo Sant'Andrea



*Falco pellegrino  
Wanderfalke  
Peregrine*

### **Il Mirto**



*È una tipica pianta mediterranea che potete trovare soprattutto lungo i sentieri costieri indicati in questa guida. E' un sempreverde profumato ed utilizzato per usi cosmetici ed officinali, liquori, infusi, oli cosmetici. Le foglie sono ellittiche, ed opposte, i fiori bianchi e delicati compaiono in primavera, mentre le bacche scure e bluastre maturano in inverno.*



*Martora  
Baummarder  
Pine Marten*

## Passeggiate da Sant'Andrea

### Zanca Patresi



Vi proponiamo una passeggiata agevole e per tutti. Raggiunta La Zanca, all'altezza del Monte dei Paschi di Siena, prendete la discesa cementata e raggiungete rapidamente il Fosso dei Canali, dopo una breve salita in mezzo ad un canneto, si apre un sentiero tranquillo, con dolci saliscendi che si snodano sotto la strada provinciale, ma dal quale si godono scorci panoramici inusuali sulle Formiche della Zanca, La Cotaccia e Punta Polvearaia. Lungo la strada erbosa e circondata da un tripudio di macchia mediterranea incontrerete poche case isolate fino a raggiungere la strada asfaltata all'altezza della rivendita di alimentari di Patresi la Guardia, attraversatela e imboccate il piccolo sentiero fra le case. Un breve ed agevole percorso vi porterà fino alla strada Provinciale, uscendo davanti alle ex scuole elementari di Patresi.

Percorso facile. Tempo di percorrenza 30 minuti.

### Le ginestre

All'Elba sono presenti diverse ginestre: La Ginestra odorosa o di Spagna (*Spartium junceum*), la Ginestra dei carbonai (***Cytisus scoparius***), la Ginestra spinosa (*Calicotome spinosa*) e la Ginestra aspalatoide (*Genista aspalathoides*) con i suoi cuscinetti bassi che la distinguono dalle altre che invece crescono fino a raggiungere altezze considerevoli.



## Patresi-Sentiero 14 La Zanca

Si parte dall'ex scuola elementare di Patresi, riconoscibile per il grande murales della vendemmia che adorna una parete esterna, poi si sale tra le case, lungo lo stretto sentiero 14. Presto si raggiunge la macchia mediterranea che ha occupato i vecchi coltivi e poi boschi di lecci e castagni. Lo sguardo spazia verso il mare e sui panorami della costa occidentale dell'Elba, la Capraia e la Corsica.

Proseguite con calma in salita fino a raggiungere un grande castagneto di alberi secolari, la strada si fa più agevole e la vegetazione più fitta di corbezzoli, erica e lecci, raggiungerete presto un bivio ben segnalato, prendete il sentiero numero 13 in discesa, la strada a sinistra, che vi porterà alla Zanca con una bella scesa fra le scope, mirti ed euforbie e i muri a secco di vecchi vigneti, scoprendo la magnifica baia di Sant'Andrea e l'Elba nord-occidentale. Un grande deposito dell'acqua vi annuncerà l'arrivo alla strada Provinciale ed alla Zanca.

Percorso impegnativo nel primo tratto, tempo di percorrenza: circa 3 ore.

## Sant'Andrea - Madonna del Monte - Bollero - Patresi - Zanca - Sant'Andrea

Raggiungete La Zanca e attraversate la strada provinciale, da qui sale il tratto di sentiero descritto come arrivo nel percorso precedente. Raggiunto il bivio, proseguite verso Marciana e, dopo pochi metri, imboccate il sentiero sulla destra. Raggiungerete rapidamente una chiesina semi-abbandonata, per poi entrare in un folto castagneto. La strada sale ma è agevole e vi conviene fermarvi ad ammirare gli scorci panoramici che si aprono sulla sinistra. Ora costeggiate il massiccio dell'Aquila, lungo il sentiero che percorre l'acquedotto e raggiungete il castagneto della Madonna del Monte fino a raggiungere la scalinata che porta al Santuario. Qui potete decidere di scendere di poche centinaia di metri e raggiungere il sentiero numero 13 che vi riporterà al bivio per La Zanca lungo un sentiero ombreggiato dai castagni e popolato di felci, tra le quali potrete ammirare la rarissima *Osmunda Regalis*. Oppure potrete inerpicarvi sull'ultimo tratto della scalinata per la Madonna del Monte e fare una sosta sotto i castagni secolari e visitare il santuario. Se volete proseguire, prendete il sentiero numero 3 verso Pomonte-Chiessi che lungo una comoda strada vi porterà prima a Serra Ventosa e poi per la discesa verso il Troppolo. Raggiungerete la Madonnina del Castagno e, dopo poche decine di metri, sulla destra si apre il sentiero numero 27 che vi porterà nel cuore della valle di Patresi immersi in boschi di castagni e lecci. Fate attenzione: il sentiero corre lungo la sponda del torrente e in un punto è possibile perderlo, nessuna paura: è sufficiente scendere verso la valle, a destra. L'uscita sulla Provinciale è al ponte dei Quattr'archi di Patresi. Da qui, dopo un tratto di strada asfaltata, ripercorrete il sentiero che da Patresi porta alla Zanca e poi a Sant'Andrea. Percorso impegnativo tempo di percorrenza circa sei ore.



*Pernice Rossa*  
*Rothuhn*  
*Red-legged partridge*

## *Passeggiate da Sant'Andrea verso il monte*

### **Sant'Andrea - Madonna del Monte - Marciana - Cava - Conca - Sant'Andrea**

Fino alla Madonna del Monte il percorso è identico al precedente. Dopo la sosta al Santuario scendete lungo la scalinata punteggiata dalle 13 cappelle penitenziali e raggiungete l'abitato di Marciana. Qui potete visitare la Fortezza "pisana" (che, più probabilmente è da attribuire ai principi di Piombino, gli Appiani) e visitare la sottostante "Casa del Parco". Vale la pena fare anche una sosta al museo archeologico e perdersi nelle silenziose stradine medievali. Dopo la visita a Marciana, incamminatevi lungo la strada provinciale in direzione di Sant'Andrea, poco prima della Cava di caolino si apre uno stradone sulla destra, imboccatelo e vi porterà rapidamente in un bosco di alti lecci (non abbandonate mai il sentiero e tenetevi sempre sulla sinistra), da qui raggiungerete le Quattro strade, prendete il sentiero a sinistra in direzione Sant'Andrea. Raggiungerete la piccola frazione della Conca e da qui, dopo un breve tratto di strada asfaltata, raggiungerete il sentiero costiero per Sant'Andrea. Tempo di percorrenza previste: 4 ore

#### **Il rosmarino**



*Forse siete abituati a pensare al rosmarino coltivato come profumata siepe ornamentale o come condimento per i vostri piatti, ma lungo le vostre passeggiate costiere potrete trovare il rosmarino selvatico in grandi cespugli fioriti di azzurro che attirano gli insetti con il loro penetrante profumo. Ricordatevi che nel Parco Nazionale è proibito danneggiare piante e fiori.*

### **Sant'Andrea - Villa dei Limoni strada provinciale - Scalinata Sant'Andrea**

Questo itinerario ripercorre gli antichi sentieri dei contadini che collegavano Sant'Andrea con le zone più alte. E' stato riaperto grazie all'impegno del Consorzio Capo Sant'Andrea per il suo grande valore paesaggistico. Poco dopo il bivio della strada asfaltata per il Cotoncello, all'altezza della prima curva, si apre un piccolo sentiero che sale costeggiando numerose abitazioni sparse per poi salire più rapidamente e costeggiare il fosso dei Morconi. Abbandonato il fosso, dopo un breve tratto, raggiungerete la strada Provinciale, percorretela in direzione Marciana per poche centinaia di metri, facendo bene attenzione perché, subito dopo il ponte che scavalca il fosso del Renaio, si apre una scalinata che vi porterà verso Sant'Andrea

## *Val di Cappone*



### **Marciana Marina Val di Cappone - Crinale Ripa Marciana Marina**

Dal porto di Marciana Marina risalite viale Aldo Moro, passato il cimitero spostatevi sul lungofosso erboso che costeggia l'uviale del Toro. Arrivati all'ex fabbrica Trinity attraversate il secondo ponte e dopo pochi metri prendete lo stradone sterrato a destra fiancheggiando la fabbrica. Un ampio sentiero si inerpica tra la rete di un cantiere e muri a secco, bastano pochi metri e vi immergete immediatamente nella macchia mediterranea, tra scope e mirti. Il sentiero sale su un fondo roccioso fino ad inoltrarsi in una galleria di lecci che annuncia il cambio di habitat. Siete in una magnifica lecceta che ha occupato le vecchie vigne e gli orti che costellavano la vallata e che vi accompagnerà per un lungo tratto. Il fosso di Val di Cappone, che da il nome all'intera stretta valle, scorre molto più giù ma lo raggiungerete dopo un'agevole salita, scoprendone un tratto che forma un microhabitat singolare e fresco che ospita magnifici esemplari di *Osmunda regalis*, una felce primitiva e rara, pungitopo ed equiseti da non toccare assolutamente. Poco più avanti, nei mesi estivi, rimarrete stupiti da un'abbagliante ortensia dai fiori di un intenso blu elettrico. Passato un edificio diroccato del quale rimane poco più che le fondamenta, risalite una macchia di lecci e scope fino ad un incrocio, prendete a destra uno stretto ma agevole sentiero che man mano si apre e proseguite fino ad attraversare il fosso di Val di Cappone e raggiungere un casale e magnifici terrazzamenti sostenuti da muri a secco ripuliti di recente. Si apre un panorama molto bello sulla vallata stratta e boscosa e su Marciana Marina. Dopo un breve tragitto ed un piccolo canyon scavato nella roccia, arriverete alle quattro strade, prendete ancora a destra verso Marciana Marina lungo un sentiero che scende velocemente verso il successivo bivio, voi risalitelo ancora a destra e percorrendo un ombroso sentiero nella macchia. Quando la strada si fa più sassosa e risale, fermatevi e voltatevi verso monte Capanne per scoprire singolari scorci di Poggio e Marciana, oppure, giunti sul crinale spostatevi sulle rocce a sinistra per scoprire la piccola frazione marina della Cala, l'Isola di Capraia e la Corsica. La vegetazione si abbassa dominata dai cisti bianchi e rosa e il panorama si riapre sulla costa nord-est dell'Elba, poi il sentiero ridiscende verso l'incrocio per la Cala, voi andate a destra verso Marciana Marina seguendo un'agevole discesa che vi porta fino ad una pineta, dove la strada si fa più ripida, sbucherete su una strada asfaltata che dovrete ridiscendere per un breve tratto, dopo un secco tornate e circa 100 metri, a destra si apre un breve sentiero in mezzo a vigneti abbandonati che vi porterà ad attraversare il grande fosso del Toro e di nuovo a Marciana Marina. L'alternativa al sentiero (soprattutto se il fosso corre pieno d'acqua) è non imboccare il sentiero in discesa ma proseguire per circa 200 metri lungo la strada asfaltata e raggiungere la Torre Medicea del Porto di Marciana Marina. Percorso agevole. Tempo di percorrenza due ore circa.

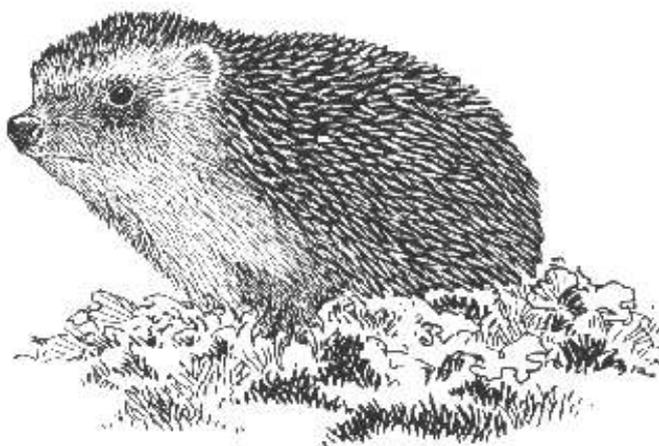
### Zanca - Madonna del Monte - Zanca

Questo percorso ad anello si snoda lungo i sentieri 13 e 14 (vedi percorso 9 di questa guida). Qui vi proponiamo la partenza dalla salita del 13 (attraversata la Provinciale, davanti al bivio per Sant'Andrea) che vi permetterà di scoprire magnifici panorami costieri. Finita la salita, arrivati al bivio, prendete a sinistra e proseguite senza deviazioni tra lecci e castagni, fino ad arrivare ad un ripido (ma breve) strappo che vi porterà nella zona dell'Uomo Masso. Ora potete raggiungere facilmente la scalinata della Madonna del Monte e raggiungere il santuario, oppure imboccare subito il sentiero 14 e discendere agevolmente fino a Patresi. Da qui, imboccate il sentiero sotto strada che vi riporterà alla Zanca.

Percorso impegnativo, tempo di percorrenza 6 ore.

### Marciana - Monte Capanne

Dalla piazza di Marciana imboccate la Porta Lorenese e, dopo la scalinata, svoltate verso via della Rena, arrivati alle ultime case, si apre il sentiero numero 1, un vero e proprio "classico" del trekking elbano. Vi inoltrerete in una valle ricca di castagni, felci e muschi, attraversata da torrenti. Proseguite in leggera salita fino alla chiesa di San Cerbone (al bivio voltare a sinistra). Riposatevi all'ombra dei lecci secolari perché vi aspetta una dura salita. Dopo il romitorio, sulla destra, sale un sentiero in mezzo ai castagni, seguitelo fino all'incrocio con il sentiero 6 e proseguite in salita. Poco dopo aver oltrepassato un bel caprile, troverete l'incrocio con il sentiero 5 (verso monte perone), per raggiungere la vetta di Monte Capanne dovete proseguire a destra, la salita è molto dura, soprattutto nell'ultimo tratto a tornanti. Prendetevela con calma, in cima vi aspetta un panorama mozzafiato: se la giornata è limpida, avete ai vostri piedi la Corsica, la costa toscana e tutte le isole dell'Arcipelago



Riccio  
Igel  
Hedgehog

### Monte Perone - Sentiero 5

Arrivati al grande piazzale di Monte Perone, l'area sosta e picnic più nota dell'Elba, si risale il grande stradone sterrato che sale verso Monte Capanne, traversando una pineta e costeggiando un piccolo boschetto di Duglasie. Qui lo stradone si inerpica su un breve tratto di salita abbastanza dura che porta ad un piccolo piazzale. Fermatevi e giratevi, vedrete spuntare magicamente, tra colline e monti coperti di pini e lecci, il golfo di Portoferraio e la città Medicea. Ora il sentiero procede più agevolmente e si apre su magnifici scorci panoramici sulla valle di Marciana Marina e, poco più in là su San Piero, Sant'Ilario, Marina di Campo, nelle belle giornate la vista spazia fino al Giglio e Montecristo. State percorrendo il crinale di Monte Maolo, dove è facile incontrare mufloni, il regno dei cuscinetti spinosi della ginestra aspalatoide, un endemismo sardo-corso che si copre in primavera avanzata di una miriade di fiorellini gialli, dalla ginestra spunta una vera e propria rarità: la Viola dell'Elba (Viola corsica illvensis) che vive solo sul versante nord del massiccio del Capanne oltre i 600 metri di quota. Proseguite per agevoli saliscendi tra le rocce granitiche e raggiungete l'incrocio con il sentiero 00, una ferrata che è bene affrontare solo se si è escursionisti molto esperti e in condizioni di tempo favorevoli, prendete la piccola scalinata a destra e proseguite lungo il sentiero numero 5.

Dopo un tratto di erica e macchia mediterranea, attraverserete un maceo, come gli elbani chiamano le cascate di sassi provocate in migliaia di anni dagli sbalzi di temperatura e dall'acqua che frantumano in milioni di pezzi le rocce granitiche, se fate attenzione a seguire ai segni bianco-rossi del CAI non avrete nessun problema. Superato il maceo entrate nuovamente in una pineta che ospita un'altra rarità botanica: grandi alberi di Tasso (Taxus baccata) chiamati anche alberi della morte perché velenosi, tanto che si dice che con il veleno del tasso Lucrezia Borgia uccidesse i suoi amanti. La pineta si interrompe bruscamente al bivio del Malpasso, scoprendo gli alti contrafforti rocciosi e nudi di Monte Capanne, i segnavia indirizzano nuovamente verso lo 00 e il sentiero 8 che ridiscende il Capanne fino a Seccheto, voi proseguite per il numero 5.

E' questo il tratto più difficile, ma non pericoloso, una scalinata ripida ricavata in un maceo, fate molta attenzione a non perdere di vista i segnali. Proseguite agevolmente lungo il sentiero di lastre di granito che sovrasta la splendida vallata e il panorama di tutto il nord-est dell'Elba fino a Piombino e la costa sud della Toscana. Il sentiero sbocca alla congiunzione con il percorso numero 1 che vi può portare in meno di mezz'ora sulla vetta di Monte Capanne a scoprire tutto l'Arcipelago, la Corsica e la costa Toscana. Il ritorno lungo il sentiero 5 sarà ancora più agevole, ma se avete voglia di un'escursione più lunga, potete ridiscendere lungo il sentiero 2 fino all'incrocio con il numero 6. Prendete il 6 verso destra e arriverete sulla strada asfaltata che seguirete fino alla vostra partenza di Monte Perone.

Percorso impegnativo ma agevole. Tempo di percorrenza del sentiero numero 5, 1,30 circa

## I luoghi della fede

### Poggio - San Cerbone - Madonna del Monte

Si parte dal Cimitero/fortezza di Poggio (a metà strada tra il paese e lo stabilimento dell'acqua minerale Napoleone) imboccando lo stradone che si snoda in un magnifico castagneto, vi consigliamo di seguire la strada principale, superando la sbarra che impedisce l'accesso alle auto, fino a raggiungere il romitorio di San Cerbone, edificato nel 1407. Qui vi potrete fermare all'ombra dei lecci e dei castagni che circondano l'antica chiesa recentemente restaurata. Poi prendete la discesa (sentiero n.1) e raggiungete dopo un centinaio di metri un bivio, risalite a sinistra ed attraversate la diga della grotta di San Cerbone (poco più di una sporgenza rocciosa, dove dicono si sia rifugiato intorno al 570 il Santo Vescovo di Populonia fuggito dalle orde longobarde) e, con una rapida salita raggiungete il sentiero n. 6. Siete sullo stradone di Pedalta, un agevole percorso che vi condurrà tranquillamente verso Marciana tra castagni, lecci e pini. Attenzione: non vi avvicinate alle arnie che troverete lungo il percorso e non disturbate le api! In fondo allo stradone vi aspetta un bivio, andate ancora a sinistra e seguite i cartelli Madonna del Monte che vi portano alla salita ed alla scalinata che vi porterà al Santuario che avete già incontrato negli itinerari precedenti. Il percorso Marciana, Pedalta, San Cerbone, Poggio è consigliato anche in mountain bike.

Difficoltà: facile Tempo di percorrenza previsto: 3 ore

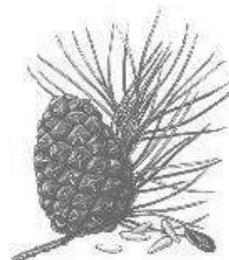
### Mountain bike (e auto...) le Chiese romaniche

Facciamo uno strappo alla regola: vi proponiamo un percorso tutto su asfalto, ma con salite molto impegnative. Si parte da San Piero in Campo dove, accanto al belvedere, stretta dentro le mura di una fortezza del 1400, si trova la Chiesa di San Pietro e Paolo del XII secolo. Lasciato San Piero, risalite verso Monte Perone, ma prima fate una deviazione per Sant'Ilario, forse il borgo meglio conservato dell'Elba, dove potrete ammirare la chiesa-fortezza con la sua torre campanaria ricavata da una torre pisana di avvistamento del XII secolo. Tornate indietro e risalite la strada per Monte Perone, dopo qualche secco tornante si incontra, appollaiata su un gigantesco masso, la Torre di San Giovanni, da qui potete scegliere se fare una passeggiata lungo un ombroso sentiero verso la diroccata chiesa di San Francesco o andare subito verso la magnifica chiesa romanico - pisana di San Giovanni (XII sec.). Proseguite verso la vetta del Monte Perone, qui vi potrete fermare nell'ombrosa area di sosta o imboccare uno dei numerosi sentieri che portano sul massiccio del Capanne. Scendete verso Poggio e poi verso Marciana Marina, al primo bivio per Marciana risalite la strada della Civillina e rapidamente raggiungerete un'altra singolare pieve romanico-pisana: San Lorenzo (XII sec.), un'abbazia distrutta dal pirata Dragut nel 1553.

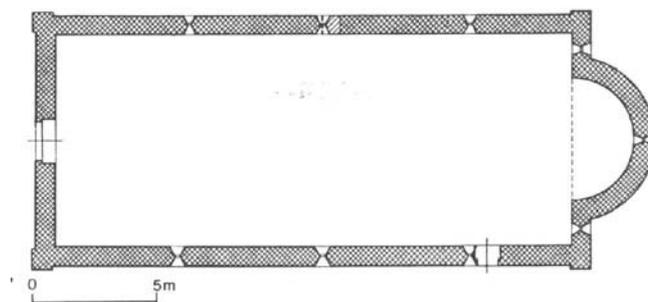


*Upupa  
Wiedehopf  
Hoopoe*

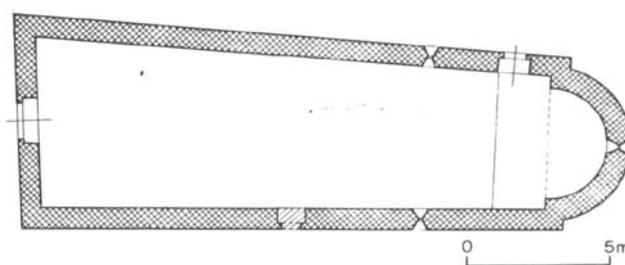
### Le pinete



All'Elba sono presenti molte specie di conifere, alcune delle quali di origine esotica, frutto degli estesi rimboschimenti avvenuti negli anni 50/60. Tra i pini, potete trovare il Pino Marittimo, quello Silvestre, il Pino Nero. Facilmente riconoscibili per le foglie aghiformi e per la presenza di pigne e coltivati anche per i semi commestibili (pinoli), per il legname e le resine.



*San Giovanni*



*San Lorenzo*

### Il Semaforo

A Chiessi, passato il ponte, lungo la strada provinciale in direzione Marciana, imboccate il sentiero n.25 in salita. Siete sul vecchio percorso dei vigneti, ormai abbandonati. Costeggiate per un tratto la gola del fosso del Tofonchino, in un tripudio di macchia mediterranea. La salita è impegnativa ma lo spettacolo che si apre dietro e davanti a voi vale la pena di un po' di sudore. Dopo un tratto sterrato, raggiungete la cresta rocciosa, il percorso si fa più vario, tra ginestre, corbezzolo e rosmarino. Raggiungete un quadrivio, se volete visitare il faro militare abbandonato del Semaforo (bellissima la vista su Patresi e la Corsica) dirigetevi a sinistra tra i bassi cuscini spinosi della ginestrina aspalatoide (un endemismo) che a maggio colorano di onde gialle l'intera zona. Per proseguire prendete a destra verso il Troppolo. Arrivati al bivio roccioso, prendete ancora a destra, verso Pomonte/Chiessi, lungo il sentiero n.3. Ora il percorso è agevole, quasi sempre in discesa. Siete nel regno del corbezzolo, l'albero del miele, con le sue frequenti fioriture. Al bivio con il sentiero n.4 potete andare alla ricerca delle rovine della Chiesa romanica di San Bartolommeo (XII sec.), quasi completamente distrutta dal solito pirata Dragut nel XVI sec., ma l'area conserva anche tracce di un insediamento antichissimo che risale alla preistoria, all'epoca villanoviana. Ora potete ritornare sul sentiero n. 3 e discendere in rapida picchiata verso Chiessi che si avvicina ad ogni passo, in fondo sulla costa.

Grado di difficoltà: impegnativo  
Tempo di percorrenza: 5 ore

### Capo la terra

Vi proponiamo un sentiero ad anello breve (circa 4 km) ma impegnativo, riaperto dal Parco nell'autunno 2001. Si parte dalla piazzetta della chiesa di Chiessi e si risale la scalinata in granito tra le case fino a raggiungere il sentiero n. 3. Si segue il sentiero 3 per poche centinaia di metri e lo si abbandona al primo bivio per imboccare il sentiero sulla sinistra (al recinto del cavallo). Il percorso si fa più agevole, tra vecchi vigneti abbandonati ed orti che ancora resistono. Sotto di voi scorre il fosso della Gneccarina. Raggiungete un nuovo bivio e, ancora a sinistra, costeggiate un vigneto e scendete subito verso il fosso, dopo averlo attraversato inizia una salita a tornanti lungo una strada ancora in parte scalinata in granito. Prendetela con calma, può spezzare fiato e gambe, godetevi il panorama della vallata di Chiessi e risalite fino ad un vecchio magazzino (nella zona c'è un vero e proprio villaggio agricolo abbandonato). Seguite il sentiero tracciato tra terrazzamenti abbandonati e ginestre e raggiungete un sentiero che corre tra due muretti. Proseguite in discesa verso Chiessi fino a raggiungere la gola del Fosso dell'Infernetto, ora è tutta rapida discesa fino allo stradone sterrato che, tra orti e canneti vi porterà fino al ponte di Chiessi.

Grado di difficoltà: impegnativo  
Tempo di percorrenza: 2 ore

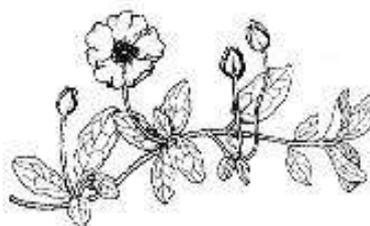


Gheppio  
Turmfalke  
Kestrel

### I cisti

Lungo i percorsi potrete trovare tre specie di cisti (mucchi in elbano): Il cisto femmina (*cistus incanus*) con foglie pelose e grossi fiori color fucsia; il cisto maschio (*cistus salvifolius*) con

grossi fiori bianchi; il cisto marino (*cistus monspeliensis*) con piccoli fiori bianchi e foglie appiccicose al tatto.



Muflone  
Mufflon  
Mouflon

### Pomonte - La Grottaccia- Le Mura-Monte Cenzo- Monte Orlano-Pomonte

Si parte da Pomonte, attraversando il fosso sul ponte di cemento, e si sale nell'antica strada che collegava i vigneti. Siete in mezzo ad un paesaggio interamente costruito dall'uomo: vigneti ed orti a terrazza, rubati alla montagna da secoli di fatica e che, dopo l'abbandono di gran parte della zona, rischiano un velocissimo degrado. Guardatevi attentamente intorno e vedrete i segni di un'antichissima civiltà contadina che segnano tutta la montagna, ormai ricoperta da macchia mediterranea e boschi, fin quasi ai crinali dei monti che racchiudono la valle di Pomonte. Seguite il segnavia n.9 e, dopo un primo tratto scalinato e abbastanza ripido, la strada si fa più dolce. Dopo aver traversato il fosso della Porterogna e la grande frana troverete il primo dei magazzini agricoli abbandonati che punteggiano la vallata, da qui raggiungerete rapidamente un primo piccolo castagneto ed attraverserete un nuovo torrentello. Ora inizia una breve ma impegnativa salita a tratti lastricata, prendetevela comoda e fermatevi spesso a guardare il panorama di Pomonte e del suo mare, chiuso in lontananza dai monti della Corsica. Proseguite senza mai deviare fino al magazzino del Poio e da qui, dopo un breve tratto pianeggiante, raggiungerete un torrente che corre sulla vostra destra, lo costeggerete fino in fondo alla valle, traversandolo più volte. Siete entrati nella parte più suggestiva della valle dal punto di vista naturalistico: un tripudio di felci (tra le quali la rara e protetta *Osmunda Regalis*) castagni secolari, cascatelle d'acqua, una zona ombrosa e nascosta che da rifugio a numerosi animali, qui conviene fermarsi per mangiare un boccone al fresco, prima di affrontare la ripida salita che porta alla Grottaccia. Siete vicinissimi alla chiesa diroccata di San Biagio che nel Medioevo chiudeva e proteggeva l'intera vallata. In cima alla salita troverete un quadrivio: risalendo a sinistra il sentiero n.8 potrete raggiungere Le Filicaie e la vetta di Monte Capanne; il sentiero 30 vi porterà alle Macinelle e poi verso San Piero, voi prendete a destra verso il sentiero 31 e Le Mura uno splendido villaggio di antichi caprili che incontrerete dopo un agevole cammino. Questa è la zona punteggiata dai resti di una attività pastorizia che ha segnato tutto il monte Capanne con singolari a strutture a "igloo" in granito di cui troverete numerose testimonianze anche mentre continuate la vostra discesa verso la Valle di Pomonte. Dopo Monte Orlano la discesa si fa ripida e siete di nuovo in un ambiente di gariga, tra cisti, ginestre spinose e aspalatoide, rosmarino e lavanda selvatica. Dopo aver superato un breve tratto su massi di granito, tenendovi sulla destra, riprenderete facilmente il sentiero discendendo tra le antiche vigne abbandonate e raggiungendo di nuovo il sentiero n. 9 e poi Pomonte.

Grado di difficoltà: impegnativo  
Tempo di percorrenza: 6 ore



Assiolo  
Zwergohreule  
Scops owl

### L'*Osmunda regalis*

**L'*Osmunda* o Felce florida è un relitto del periodo terziario a clima tropicale, un'arcaica e rara felce**

**che cresce in alcune limitate aree della montagna elbana e che può raggiungere anche i tre metri di altezza. È molto differente dalle altre felci, particolarmente per la conformazione delle foglie e per il pennacchio carico di spore che produce in primavera.**



Ramarro  
Smaragdeidechse  
Green Lizard

### Il sentiero dei Pastori

Partenza da Fetovaia, il sentiero n. 35 si inerpica accanto alla fermata del bus, risalite una stretta vallata dove, in mezzo alla bassa macchia mediterranea che domina l'intera Elba sud-occidentale, sono ancora ben visibili i resti di cave di granito. In questa area l'uomo ha una storia antichissima, tanto che ospita resti ben conservati di sepolture preistoriche. Mentre risalite Fetovaia si allontana ma vi offre scorci panoramici suggestivi, selvaggi e inconsueti. Arrivati alle Piane della Sughera, vi consigliamo di proseguire in direzione Vallebuia-San Piero verso il 34 che raggiungerete abbastanza facilmente. Dopo aver fatto una scorpacciata di panorami marini (Fetovaia, Seccheto, Marina di Campo, Pianosa, Montecristo, e nei giorni più chiari la Corsica, l'Argentario e il Giglio), raggiungete Pietra Murata e di qui imboccate sulla sinistra il sentiero n.30. Dopo poche centinaia di metri vi imatterete nel primo caprile, una delle singolari costruzioni che punteggiano questo percorso. La strada è abbastanza agevole, la vista splendida e Monte Capanne sovrasta il vostro cammino. Tra saliscendi, torrentelli e felci raggiungerete facilmente un luogo magico: le Macinelle un piccolo e appartato villaggio di caprili, ancora intatto, che domina tutta la costa sud dell'Elba. Potete fermarvi a riposare sullo spiazzo erboso al riparo dei caprili, osservati da lontano dai mufloni e sorvolati dalle poiane. Dopo il riposo una breve discesa vi porterà sul tratto finale del sentiero 30 fino a raggiungere il bivio della Grottaccia. Da qui percorrerete lo stesso tratto dei sentieri 31 e 8 verso Le Mura già descritto nel percorso precedente, oppure potete prendere in discesa il sentiero n.8 per arrivare più rapidamente a Fetovaia o Seccheto. Noi vi consigliamo di proseguire sul sentiero numero 31, una discesa più lunga ma più agevole, stando bene attenti ad imboccare il bivio del sentiero n.35 per Fetovaia sulla vostra sinistra dove potrete incontrare altri singolari caprili elbani.

Grado di difficoltà: impegnativo

Tempo di percorrenza: 7 ore

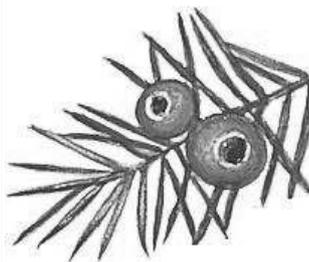
### Seccheto -Fetovaia

A Seccheto risalite un breve tratto della salita asfaltata verso Vallebuia e poi seguite il segnavia n.37 che vi immette su un sentiero che abbandona rapidamente il paese immergendovi nella macchia mediterranea. E' un percorso agevole con brevi tratti di salita impegnativa. Raggiunto il bivio con il sentiero 35 svoltate a sinistra verso la discesa (è il primo tratto del percorso precedente) che vi porterà a Fetovaia. A seconda della vostra preparazione, un'ora, un'ora e mezzo di passeggiata per scoprire le bellezze di questa zona di costa e per prepararvi ad una passeggiata più impegnativa. Attenzione su alcune carte in vendita all'Elba il sentiero n.37 ed altri sentieri contenuti in questa guida non sono ancora segnati perché riaperti recentemente dal Parco Nazionale su proposta della Costa del Sole, di Caposantandrea, di Legambiente e di altre associazioni.



Gruccione  
Bienenfresser  
Bee-eater

### Il Tasso



Sulla cresta delle calanche e nella Valle della Nevera si trovano ancora grandi alberi di Tasso (*Taxus baccata*), gli ultimi esemplari di una foresta del Terziario che ricopriva tutto il monte Capanne. Attenzione il Tasso è velenoso tanto che la leggenda dice che venisse usato da Lucrezia Borgia per fabbricare le sue letali pozioni.

caprile



## Monte Capanne

### Calanche

I sentieri che vi proponiamo sono raggiungibili dalla Costa del Sole attraverso il sentiero n. 8 (che avete già incontrato nei precedenti percorsi). Da Caposantandrea occorre andare a Monte Perone oppure raggiungere il sentiero 8 da Pomonte attraverso i sentieri numero 9 o n. 31. Questo percorso parte dal piazzale di Monte Perone, percorrendo lo stradone sterrato in salita verso Monte Capanne. Percorso il sentiero 5 e superato il caprile di Monte Maolo vi consigliamo di scegliere al bivio la direzione 00 in salita. Attenzione: questo è un sentiero per esperti che presenta notevoli gradi di difficoltà, da fare in salita e mai con il bagnato, anche se il Parco ha attrezzato i punti più difficili con ferrate. Risaliti gli stretti passaggi delle Calanche raggiungerete una croce, da qui prendete a destra verso il Capanne. Siete sulla cresta rocciosa che divide l'Elba, la vegetazione è rada, con alberi bassi di Tasso e cespugli, ora il percorso è abbastanza agevole fino al Malpasso, l'incrocio con il sentiero 8. Siete arrivati ai piedi della cupola rocciosa del Monte più alto dell'Arcipelago Toscano scendete a destra verso il sentiero 5, un gradevole ed ombroso percorso che tra lecci, tassi e pinete vi riporterà al punto di partenza. Grado di difficoltà: impegnativo con un tratto difficile.

Tempo di percorrenza: 2/3 ore

### Crinali del Capanne

Nel primo tratto, fino al bivio del Malpasso, il percorso è identico al precedente, ma ora dovete proseguire sul sentiero 00 verso la vetta del Capanne. La salita lungo il sentiero segnato sul nudo granito è molto impegnativa e vi porta fino alle antenne del monte più alto dell'Arcipelago Toscano (1.019 m.). Fermatevi ad ammirare il magnifico panorama che spazia su tutta la costa toscana, l'intero Arcipelago e la Corsica. Riprendete il cammino sullo 00 seguendo attentamente i segnali bianchi e rossi e non abbandonando mai il percorso, usate le ferrate installate dal Parco e non affrontate mai questo percorso con pioggia, nebbia ed umidità. Il percorso è segnato sul granito, con passaggi in cresta, ripidissime discese e difficili passaggi su roccia, ma qui in cima è bellissimo, siete nel cuore segreto e selvaggio del Parco. Poi, dopo la Galera, il percorso si fa più facile, fino a diventare agevole per raggiungere il bivio della Tabella o Monte di Cote. Prendete fiato e riposare le gambe: vi aspetta una lunga discesa verso la stretta e Marciana lungo il sentiero n.10. Raggiunto il primo bivio voltate a destra lungo il sentiero 28 (in alcune carte è ancora segnato come 10/a) un bel percorso in comoda discesa tra lecci e pini e poi proseguite dritti sul sentiero n.6. Siete sul percorso della Marcianella la più famosa corsa podistica elbana che si svolge nella tarda primavera. Ora il percorso costeggia Monte Capanne lungo una strada in lastre di granito. Per risalire verso il Capanne potete imboccare il sentiero n.1 oppure proseguite e raggiungete un quadrivio e prendete in salita il sentiero n.2 in direzione Capanne, raggiungerete e sorpasserete un bel caprile e poi al bivio successivo prendete a sinistra. Siete su un sentiero a lastroni di granito che percorre una frana (maceo in elbano) e che vi riporterà al bivio del Malpasso, non abbandonate il sentiero n.5, raggiungerete agevolmente Monte Perone. Attenzione: non raccogliere assolutamente i fiori! Grado di difficoltà: per questo sentiero occorrono preparazione ed esperienza, è comunque bene affrontarlo in compagnia di persone esperte. Tempo di percorrenza: occorre pensare ad una intera giornata dedicata a questo percorso, concedendosi numerose soste, sia per riposarsi e mangiare, sia per ammirare con calma i panorami più belli che potete trovare in tutta la costa Toscana.



*Magnanina sarda*  
*Sardengrasmücke*  
*Marmora's warbler*

### La viola dell'Elba



**Monte Capanne ospita anche un raro endemismo: la viola dell'Elba (*Viola Corsica ilvensis*), una sottospecie relegata ad alta quota sul versante nord con una colorazione che varia dal viola scuro al giallo e bianco. Cresce tra i pascoli aridi, le rocce e i cespugli di ginestrina aspalatoide. Assolutamente da guardare e non toccare!**



Adotta un sentiero è un'iniziativa del Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano alla quale hanno aderito aziende, consorzi, associazioni. Anche Caposantandrea, Costa del Sole, Elbavoglio e Profumi dell'Elba hanno adottato alcuni percorsi all'interno del Parco Nazionale che troverete indicati in questa guida dal logo di "Adotta un sentiero".

Ci siamo impegnati a tenere puliti, segnalare e valorizzare alcuni dei percorsi trekking più belli dell'isola d'Elba, consapevoli che la salvaguardia della natura e la valorizzazione di nostri magnifici paesaggi passa anche per l'impegno degli imprenditori.

# San Piero - Cave di Granito - Molino di Moncione - Vallebuia - Seccheto - Cavoli - San Piero

Questo è un itinerario tra storia, cultura e lavoro dell'Elba, un'immersione nella cultura del granito che ancora è vitale in questa zona. Si parte da San Piero, dal centro storico risalite verso la zona del campo sportivo e imboccate il sentiero 35 all'altza del grande caprile costruito sulle rocce.

Dopo una facile salita, sotto di voi si apre la grande cava (il Cavone) di San Piero dove una cooperativa continua l'estrazione e la lavorazione del granito che ha reso famosa l'isola in tutto il mondo. Ora dirigetevi verso Moncione lungo il sentiero in piana che attraversa il piccolo altopiano.

Siete arrivati al più grande e bel mulino dell'Elba, con ancora intatta la grande vasca di raccolta delle acque e ben visibili le opere che permettevano la macinazione dei cereali. Da Moncione prendete in discesa, a sinistra, il sentiero per MTB, con brevi deviazioni potrete scoprire le grandi colonne di granito sbazzate nascoste tra i cisti e le ginestre della gariga. E' un sito archeologico di grande importanza che porta tutte le tracce dell'antica lavorazione del granito e che andrebbe meglio valorizzato.

Ritornate sul sentiero principale e continuate lungo le vecchie vigne e i campi abbandonati della Costa dello Svizzero, fino ad arrivare alla zona del Pradazzo, sopra Vallebuia. Raggiunto lo stradone sterrato proseguite in discesa verso Seccheto al secondo bivio sulla destra, a Vallebuia, potrete ritrovare un altro sito archeologico, con un'altra bella colonna in granito, questa è la zona in cui il granito veniva trasportato a mare per raggiungere prima la Roma antica e poi la Pisa della Repubblica Marinara che dominava tutta l'Elba. La strada è già asfaltata e vi porterà in poco tempo a Seccheto. Vi consigliamo di percorrere un tratto di strada provinciale costiera, anche se potreste raggiungere la Nave per sentieri interni. Passato Cavoli, a sinistra si apre la strada asfaltata per "le Formiche", percorretela fino quasi alla fine e poi girate a destra all'altezza di una sbarra e di uno stradone sterrato. Dopo poco troverete uno strano spartitraffico: è la nave, un magnifico ed enorme manufatto in granito che qualcuno attribuisce ai romani ma, altri dicono essere una fonte battesimale di epoca pisana non ancora del tutto sbazzata e che invece sarebbe una fontana non ultimata destinata alla Firenze del rinascimento.

Ora potete proseguire in salita verso il sentiero che porta ai Castancoli e raggiungere la strada carrozzabile sterrata che costeggia piccole cave di granito ancora in attività e che vi riporterà tranquillamente a San Piero.

San Piero merita una visita al suo intatto centro storico ed al belvedere che domina il golfo di Marina di Campo. Qui tutto parla del granito, la pietra che ha modellato la vita di questo piccolo centro collinare e che continua a rivestire anche oggi un grande ruolo economico-sociale in questa zona dell'Elba.

Grado di difficoltà: facile Tempo di percorrenza: 5 ore



Cuculo  
Kuckuck  
Cuckoo

## La linaria



**Lungo le coste, abbarbicata sulle rocce, potrete trovare un singolare e delicato fiore color fucsia: la Linaria di Capraia (Linaria Capraia). E' una pianta rupicola, endemica delle isole dell'Arcipelago Toscano, presente a Capraia, Elba, Giglio, Pianosa, Gorgona, Montecristo, Palmaiola e Peraiola. La Linaria è una specie protetta che non si può assolutamente raccogliere.**



La Nave

Testi e disegni a cura di LEGAMBIENTE Arcipelago Toscano.



**LEGAMBIENTE**

www.legambientearcipelagotoscano.it  
info@legambientearcipelagotoscano.it



Stampa: Elbaprint - Portoferraio - Tel. 0565.917.837

Stampato su Algacarta prodotta dalla Cartiera FAVINI



# 365 giorni all'Elba

**L'Isola d'Elba è così vicina, così unica in ogni stagione  
che una vacanza può davvero  
cambiarti la vita.**

**L'Elba è con te quando cerchi relax e natura,  
la senti tua nel divertimento, nello sport,  
nell'ospitalità della gente.**



Inserzione finanziata con i fondi dell'Unione Europea



Comunità Europea  
Fondo Europeo  
di sviluppo regionale





ISOLE  
DI TOSCANA



Parco Nazionale Arcipelago Toscano

[www.isoleditoscana.it](http://www.isoleditoscana.it)



*essenza di un'isola*



**Manifattura artigianale di profumi**  
Marciana Marina - Isola d'Elba - Toscana

Marciana Marina - Capoliveri - Porto Azzurro - Marina di Campo - Portoferraio  
[www.acquadellelba.it](http://www.acquadellelba.it)