



# *Brividi al primo volo*

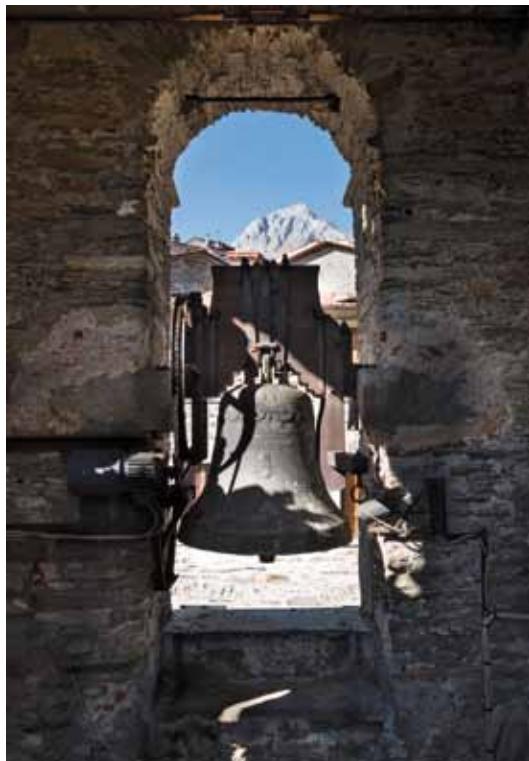
Alta Versilia: paesini antichi, zero auto, buon cibo, vita lenta e sonnacchiosa. Sì, anche. Ma avete mai aspettato l'alba sulla cima della Pania? O scalato una falesia? Mai pensato di darvi al canyoning, al trekking, alla mountain bike? O di fare una pazza altalena appesi all'arco del Forato? No? Be', allora, ecco a voi Pruno

Testo di Luca Basile - Foto di Luca Vecoli



**U**no slancio, un solo slancio e ti ritrovi a volare, dondolando su un'altalena, sospeso su uno strapiombo. Oltre, nella disolvenza dell'orizzonte, intravedi il mare e se volgi lo sguardo più a valle scopri le sembianze immutabili dei paesini di Pruno, Volegno e Cardoso: un'overdose di adrenalina in una manciata di secondi. Quelli che servono per vivere un'esperienza forse unica, forse irripetibile, sicuramente indimenticabile sul Monte Forato, là dove il silenzio delle vette apuane in questi frangenti si rompe in vere esplosioni di meraviglia.

È la bellezza dell'*altra* Versilia. Delle sue montagne e dei suoi sentieri che si inerpicano verso suggestioni visive senza prezzo. È l'incanto che si schiude intorno a paesini aggrappati alla roccia. Come Pruno, appunto, o Volegno: sonnacchiosi e antichi, ricchi di storia, monumenti e memoria, dove ci si muove lentamente fra case e muri di pietra, rilassandosi al bar o lasciandosi inebriare dal panorama. Una pace dell'animo assai distante dai bagliori modaioli del litorale che si allunga fra Forte dei Marmi e Viareggio. Una pace che però non racconta tutto di questi luoghi, per certi versi ancora tutti da scoprire. Oggi più che mai, infatti, Pruno è meta turistica ideale per dedicarsi a sport, per così dire, "energetici": arrampicate, canyoning, mountain bike, trekking... O ancora, come da incipit, per provare l'ebbrezza di un'altalena sospesa nel vuoto, con una visuale senza pari, per «toccare il cielo con un dito», come racconta chi l'ha "testata". «Per arrivare a Pruno si prende la strada per Seravezza e poi ancora si procede in direzione Ruosina e Pontestazzemese», spiega Giovanni Guidi, giovane cultore delle tradizioni e della storia di questi luoghi. «In paese però non si circola né in auto né con altri mezzi, ma solo a piedi. Ed è anche questa la sua magia. Giunti a Pruno si può decidere di trascorrere qualche giorno in completo riposo, affittando una camera o trovando posto all'ostello, per poi visitare la chiesa di San Nicolò, che si trova nella parte più bassa del borgo, o il vicino archivio storico, che conserva interessanti manoscritti, uno dei quali del Cinquecento, oggetto di studio anche da parte dell'Università di Pisa e testimonianza antica della vita della comunità di Pruno. Dal paese la vista è da togliere il fiato: la verde vallata che scende verso il litorale e, sul lato opposto, la Pania della Croce (1858 metri sul livello del mare) e il Monte Forato (1230 metri). Poi ci sono gli eventi: il Solstizio d'Estate, con un programma che quest'anno si sviluppa tra il 18 e il 28 giugno, le presentazioni di libri, il teatro di strada, gli appuntamenti enogastronomici». Se poi al relax si antepone la voglia di "osare", Pruno diventa una meta perfetta. Percorrendo uno dei tanti sentieri che partono dal paese si raggiunge ad esempio il rifugio "Del Freo" a Mosceta, punto di partenza per escursioni alla Pania. Assistere alla levata del sole sulla cima di questa montagna è emozione allo stato puro. Certo, per raggiungere questa nicchia naturale, servono buone gambe e un po' di fiato visto che, partendo dal paese, la passeggiata dura circa quattro ore. Niente di impossibile, comunque. Assai più vicina, a soli quaranta minuti da Pruno, in direzione Mulino del Frate, la cascata dell'Acqua Pendente, altro scorcio suggestivo della zona. Ma è l'Altalena sul Forato ad attirare sempre più appassionati: una proposta nata di recente ed organizzata da diversi soggetti, in particolare associa-



zioni, guide alpine e ambientali. «L'altalena viene montata e smontata ogni volta e gli appuntamenti sono a cadenza periodica fra la primavera e l'estate», spiega Guidi. «L'arco è alto quasi trenta metri e si resta sospesi a un'altezza di quindici. Una volta imbracati, dondolando proprio come su un'altalena, l'orizzonte visivo si allarga sulla vallata di Pruno e Volegno, dando l'impressione di volare verso il mare. Un consiglio? Tutto deve svolgersi in massima sicurezza e quindi meglio non improvvisare e affidarsi a gente esperta».

Un pizzico di adrenalina lo possiamo vivere anche arrampicandoci sulla Torre di Belen, una falesia che porta il nome del Dio del Sole dei Liguri Apuani, antichi e indomiti abitanti di queste zone. Si trova nei pressi del Mulino del Frate, dove ad accogliere i visitatori troviamo Silvia e Alessandro che nell'edificio ristrutturato promuovono corsi sull'uso delle farine e organizzano percorsi didattici e soggiorni estivi. Tornando alle arrampicate, a

breve la Torre di Belen sarà ampliata con nuove vie attrezzate per consentire agli appassionati di esercitare ancor meglio le loro abilità.

Il resto, tutto il resto – a Pruno, Volegno, Cardoso e negli altri paesini dei dintorni – è un divenire di emozioni in poche decine di chilometri, fra mare e collina, fra onde schiumanti, salmastro e pendici innevate. Tesori custoditi nello scrigno inesauribile della Versilia.

Si ringrazia Giovanni Guidi per la preziosa collaborazione

## WOULD YOU LIKE TO SWING ON A STAR?

ALTA VERSILIA: ANCIENT VILLAGES, NO CARS, GOOD FOOD, SLOW LIVING. IN PART. BUT HAVE YOU EVER WAITED FOR DAWN ATOP THE PANIA? OR CLIMBED A ROCK FACE? EVER THOUGHT ABOUT CANYONING, TREKKING, MOUNTAIN BIKING? OR SWINGING LIKE CRAZY UNDER THE FORATO ARCH? NO? WELL, THINK AGAIN – IN PRUNO Pump once, just once, and you're flying, hurtling to and fro on a swing, suspended over a sheer drop. Beyond, on the dissolving horizon, you can catch sight of the sea and, if you dare look down, discover the immutable apparitions that are the tiny towns of Pruno, Volegno, and Cardoso: an adrenalin overdose in a handful of seconds, the duration of an experience that may well be unique, unrepeatable, and certainly unforgettable. On Monte Forato, up there where the silence of the Apuan peaks, at times like these, is fractured by detonating disbelief.

This is the beauty of the *other* Versilia. Of its mountains and its trails that wind upwards toward views like no other, anywhere. Of the mesmer, the time-stop field that spreads out around the villages clinging to the rock. Like Pruno, or Volegno: drowsy and ancient, rich in history, monuments, and memory, where one moves slowly between homes and stone walls, lazing at the bar or yielding to the heady effects of the panorama. A peace of the soul so very far from the trendy splendors of the coastline between Forte dei Marmi and Viareggio. But it's a sense of peace that leaves things unsaid about sites that are, in a very real sense, still undiscovered. Today more than ever, Pruno is an ideal tourist destination for what we might call "energetic" sports: climbing, canyoning, mountain biking, trekking . . . Or, as we mentioned above, for swinging, to experience the thrill of hanging suspended over the void, with an unparalleled view, to "touch the sky with a finger" as we're told by those who've "tested" it. "To reach Pruno, take the road for Seravezza and then toward Ruosina and Pontestazzemese," explains Giovanni Guidi, a young scholar



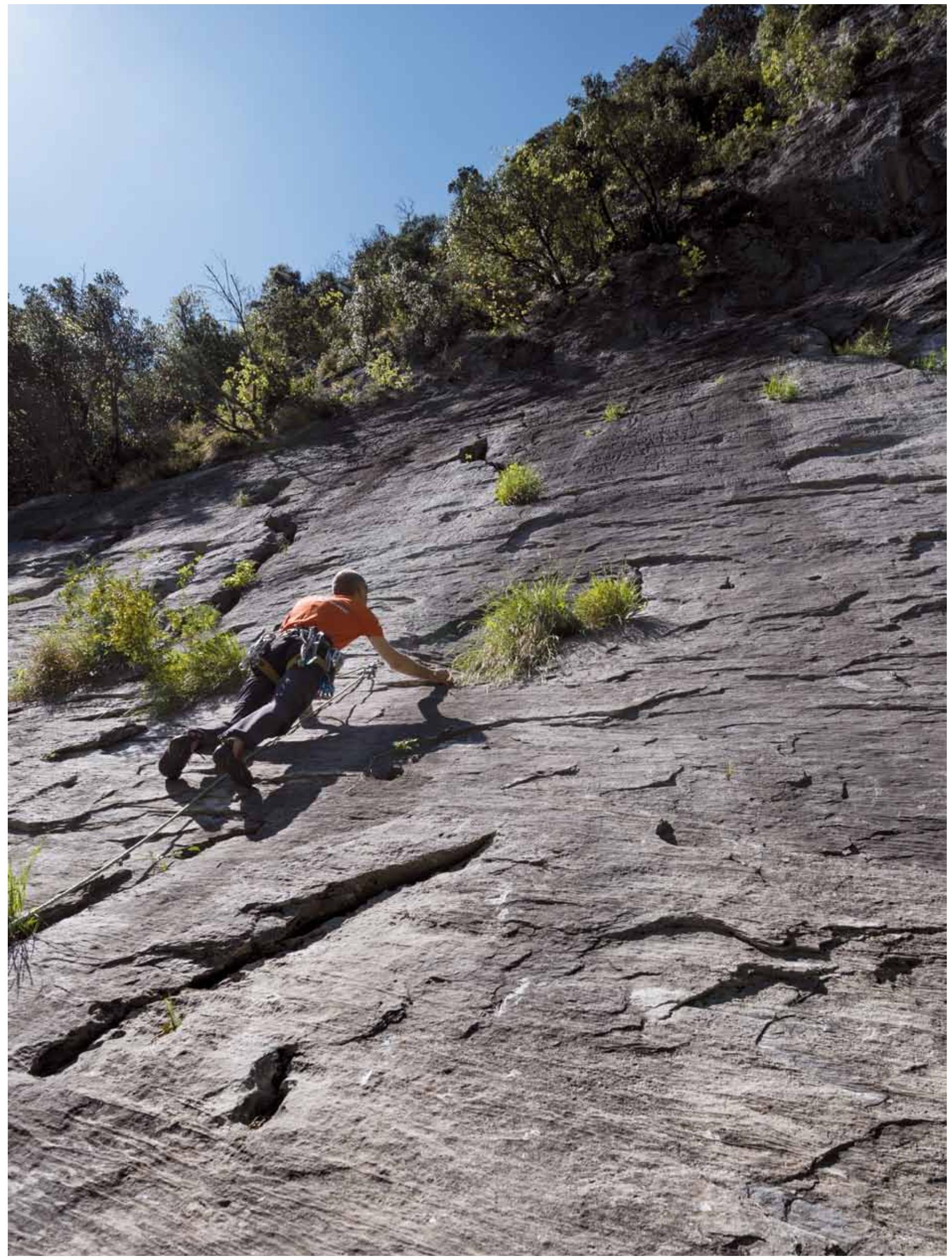
Pagina a fianco, la vetta del monte Pania ripresa dall'interno del campanile della chiesa di San Nicolò. Sopra, il centro abitato dalla singolare sagoma "a pesce"

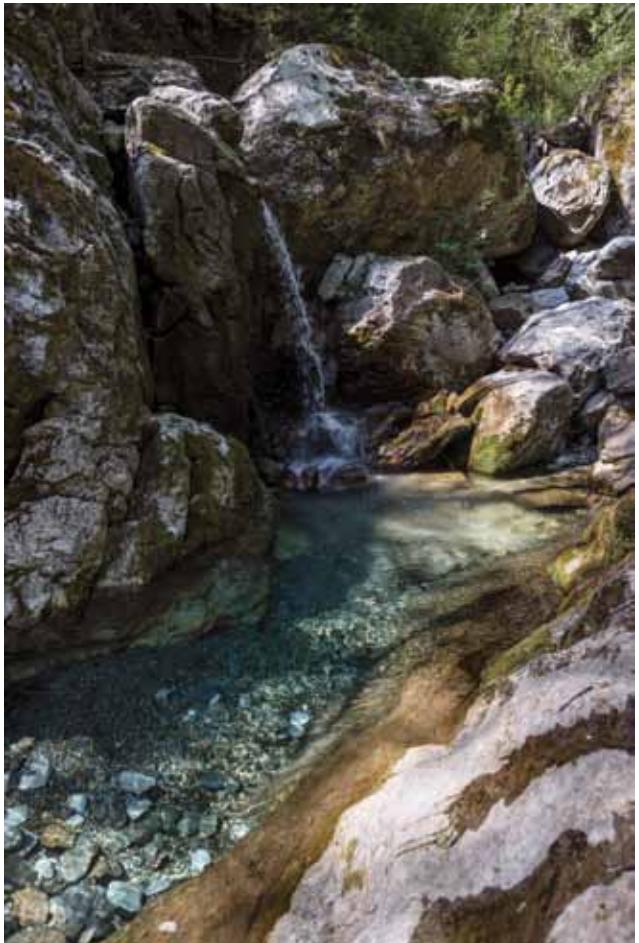
of the traditions and history of these places. “In town, though, you can’t use your car or any other vehicle; you move strictly on foot. And this is part of the magic. Once you’re in Pruno, you may decide to pass a few days resting – just resting, renting a room or finding a bed at the hostel, and visiting the church of San Nicolò in the “lower” village or the close-by historical archives, where you’ll find interesting manuscripts – one from the 1500s – ancient testimonies to life in the Pruno community and object of studies by the University of Pisa and other institutions. The view from town is heart-stopping: the green valley declines toward the coastline and, on the opposite side, climbs toward Pania della Croce (1858 meters asl) and Monte Forato (1230 meters). Then there are the events: the Solstizio d’Estate, with a program, this year, running from 18 to 28 June; book presentations, street theater, and dates with food and wine.”

But Pruno is perfect even if “risking” comes before “relaxing” in your lexicon. On one of the many trails that start out from town, you could head for the Del Freo hut at Mosceta, the jump-off point for excursions to the Pania. The sunrise from the summit of this mountain is unadulterated joy. Of course, to get to this natural niche you need good legs and wind: the hike from town takes about four hours. Nothing really impossible, though.

A whole lot closer, about forty minutes from Pruno, toward Mulino del Frate, is the Acqua Pendente waterfall, another of the area’s haunting sights. But what’s drawing fans of the mountains of late is the Altalena sul Forato: proposed only recently and organized by various parties; in particular, associations and alpine and environmental guides. “The swing is installed and taken down each time it’s used, and opportunities to use it are scheduled periodically throughout spring and summer,” Guidi explains. “The arch is about thirty meters high and you hang at about half that: fifteen meters. Once you’re strapped in and rocking, just like in a normal swing, your visual horizon broadens to the valley of Pruno and Volegno – and you have the impression that you’re flying toward the sea. A suggestion, though: it can be dangerous, so it’s always best not to improvise and to trust in the experts.”

Another adrenalin rush is the climb up the Torre di Belen, a rock face named after the sun god of the Apuan Ligurians, the ancient and indomitable inhabitants of this area. It’s near Mulino del Frate, where visitors are welcomed by Silvia and Alessandro; in the restructured mill, they give lessons in how to use different types of flours and organize learning itineraries and summer camps. But back to climbing: the Torre di Belen face will soon be equipped with new *vie ferrate* to permit climbers to put their abilities to new tests.





The rest, all the rest – in Pruno, Volegno, Cardoso, and the other nearby towns – is a bouquet of blossoming emotions in a few kilometers' area that has everything: the sea and the hill-land, frothy waves, salt air, and snow-capped peaks. Jewels carefully locked in the bottomless treasure-chest that is Versilia.

Our thanks to Giovanni Guidi for his precious contributions

## ДРОЖЬ ПЕРВОГО ПОЛЕТА

**ВЕРХНЯЯ ВЕРСИЛЬЯ:** античные поселения, отсутствие машин, хорошая еда и неспешный темп жизни. Вам никогда не приходилось встречать рассвет на вершине горы Пания? Или взбираться на утёсы? А что скажете насчет освоения каньонинга, горных восхождений или велосипедов? Слабо покачаться на качелях, будучи подвешенными к арочному пролету горы Форато? Нет? Ну что же, тогда представляем вашему вниманию поселок Прено

Один разгон и ты уже в полёте, раскачиваясь на качелях, подвешенных над обрывом. Над угасающим горизонтом расстилается море, и если обратить взгляд на долину, она откроется неизменной красотой деревушек Прено, Воленьо и Кардоzo, подарив нам взрывы адреналина в одно нескончаемое мгновение. Такие моменты, которые может быть, больше никогда не повторятся, запоминаются незабываемым образом горы Форато, тишина которой разбивается, сталкиваясь с волнами исходящего от нас восторга.

Это красота *другой* Версильи. Ее гор и взирающих вверх тропинок, с высоты которых открываются очаровательные виды. Деревеньки Прено и Воленьо,

сохраняя свою историю и память, дают чувство полного равновесия, которое может быть достигнуто между человеком и суровой матушкой природой. Понятие отдыха здесь намного отличается от того, к которому мы привыкли, видя его проявление в виде модных огней на побережье, протянувшемся между Форте дей Марми и Виареджо.

Сегодня как никогда Прено представляет собой идеальную туристическую мекку для тех, кто хочет заняться так называемым "энергичным" спортом: восхождениями, каньонингом или горным велосипедом. Для тех, кто хочет попробовать дрожь в коленках, подготовлены качели, подвешенные над пустотой обрыва, с высоты которых открывается вид, не имеющий

себе равных. Те, кто испытал на себе подобный опыт, утверждают, что действительно "дотронулись до неба пальцем". "Чтобы добраться до Прено, нужно держаться дороги в направлении Серавеццы, после чего свернуть в сторону Руозини и Понтестаццемезе", объясняет Джованни Гуиди, молодой энтузиаст традиций и истории этой местности. "В деревне, однако, невозможно передвигаться ни на машине, ни на другом транспорте. Только пешком. И это имеет свое очарование. Доехав до Прено, есть возможность провести несколько дней в полном отдыхе, сняв комнату или найдя место в хостеле. Во время прогулок по деревне можно посетить церковь Сан Николо, которая располагается в нижней части поселка или исторический архив, в котором хранятся интересные манускрипты, один из которых относится к даже к шестнадцатому веку и является предметом изучения пизанского университета. Он представляет собой античное свидетельство жизненного уклада населения Прено. Панорама, которая открывается с высоты поселка, наполняет сердце радостью восторга: зеленая до-



лина плавно спускается к побережью. С другой стороны её замыкают горы Пания делла Кроче (1858 метров над уровнем моря) и Форато (1230 метров). Нельзя пропустить местное празднество: Летнее солнцестояние, программа которого будет выполняться между 18 и 28 июня, где публика сможет насладиться презентацией интересных книг, представлениями уличного театра, а также эногастрономическими встречами".

Если же отдуху хочется противопоставить желание "дерзнуть", Пруно обретает в этом случае совершенно другой образ. Преодолев одну из многочисленных тропинок, выходящих из деревни, можно повстречать на своем пути, например, укрытие "Del Freo" в Москете – точке отправления экскурсий на Панию. Встретить зарождающийся день, находясь на вершине этой горы, – это особое чувство восторга. Конечно, для того,

чтобы достичь нирваны, понадобятся крепкие ноги и привычка управлять своим дыханием, поскольку, отправившись из деревни, для такой прогулки понадобится около четырех часов. Но для сильных духом нет ничего невозможного! Намного ближе, в направлении Мулино дель Фрате, находится водопад Дель Аква Пендente, достичь который, отправившись из Пруно, можно за сорок минут. На горе Форато все больше можно увидеть желающих покататься на качелях. Такой вид развлечения родился совсем недавно благодаря инициативе профильных ассоциаций, гидов и проводников. «Качели устанавливаются и снимаются каждый раз по заказу, которые принимаются в период между весной и летом», объясняет Гуиди. «Арочный пролет горы достигает высоты почти тридцати метров. Катающийся на качелях, таким образом, остается в подвешенном состоянии на высоте пятнадцати метров. После выполнения процедуры безопасного закрепления с высоты раскачивающихся качелей взгляду открывается горизонт, который оказывает обманчивый эффект полета в направлении моря. Совет? Развлечение должно проходить только под

контролем опытного персонала».

Если душа жаждет еще адреналина, предлагаем взобраться на так называемую «Башню ди Белен» - утес, который носит имя бога Солнца апурских лигурцев, обитавших здесь в античные времена. Он находится поблизости Мулино дел Фрате, где желающих встречают Сильвия и Александро, проводящие маршруты обучения скалолазания с обязательным применением порошка для рук и занимающиеся организацией летнего отдыха в целом. Возвращаясь к восхождениям, очень скоро «Башня ди Белен» получит новые пути с оснащением для того, чтобы позволить любителям экстрема проявить свои способности наилучшим образом.

Такие деревеньки как Пруно, Воленго, Кардозо и другие – это источники позитива, находящиеся в нескольких километрах, разделяющих море и долину. Их можно назвать жемчужинами, которые хранят в своем неиссякаемом ларце наследия матушки Версилья.

Особая благодарность выражается Джованни Гуиди за предоставленную информацию

## DORMIRE, MANGIARE E FARE L'ALTALENA

SLEEPING, EATING, AND . . . SWINGING: ALL THE NUMBERS YOU NEED - ГДЕ ОСТАНОВИТЬСЯ НА НОЧЛЕГ, ПОКУШАТЬ ....И ПОКАТАТЬСЯ НА КАЧЕЛЯХ: ПОЛЕЗНЫЕ НОМЕРА ТЕЛЕФОНОВ

casa vacanze **Melo**, Pruno, +39 320 8514385 - affittacamere **La giunchiglia**, Pruno, +39 338 7035189 - casa **La Cappella**, Pruno, +39 349 7392766 - ristorante **Il Poveromo**, Pruno, +39 0584 777021 - ristorante **Monteforato**, Volegno, +39 0584 777086 - pizzeria **Il Cardo**, Cardoso, +39 0584 777023 - norcineria **Barsanti**, Cardoso, +39 0584 777058 - ostello **La Pania**, Pruno, +39 0584 1780261 - **Rifugio Del Freo**, Mosceta, +39 0584 778007 - **Mulino del Frate**, Silvia Malquori, guida ambientale, +39 333 6725870 - **Altalena sul Monte Forato**, Live Your Tuscany, +39 055 0351186