

# *itinerari*

*escursionismo*

## *Domenica 30 agosto 2009*

**ritrovo** - ore 07,45  
**partenza** - ore 8,00  
**presso** - Emicicli  
**arrivo** - 12,30 circa

### *percorso Lungo*

**lunghezza** - km 60 circa  
**tipo percorso** - impegnativo

Cecina, Tripesce, Stradone del Lupo, La Valle, i Grottini **punto di ritrovo**,  
Garfuglieta, Le Tre Fonti, Campo a Quaranta, **punto di ritrovo**,  
Le Gusciane, la Vitalba, Rostona, Poggio alla Nebbia, Poggio Querciolo,  
Via della Lespa, Le Badie e rientro a Cecina dal Pipistrello

### *percorso Corto*

**lunghezza** - km 40 circa  
**tipo percorso** - medio impegnativo

Cecina, Tripesce, Stradone del Lupo, La Valle, i Grottini **punto di ritrovo**,  
Garfuglieta, Le Tre Fonti, Campo a Quaranta, **punto di ritrovo**,  
San Pecoraio, Le Lame, San Martino, Casagiustri, Cecina