

Indice generale

Dediche e ringraziamenti	9
"Non solo viaggiare ma anche cercar di capire..."	11
Prefazione dell'autore	13
Nota sulla scelta di alcuni tratti della GEA	17
LA GUIDA E IL PERCORSO	19
A chi si rivolge	20
Caratteristiche ambientali	20
FAUNA FLORA E VEGETAZIONE	22
Fauna	22
Flora e vegetazione	23
NOTE GEOLOGICHE	26
LUNGO IL PERCORSO	31
ESCURSIONI TEMATICHE DAL PERCORSO PRINCIPALE	34
DECALOGO DELL'ESCURSIONISTA	36
LA GEA A PIEDI	37
Caratteristiche tecniche del percorso GEA a piedi	38
Periodi di percorrenza	40
Chiave di lettura	45
LE TAPPE CONSIGLIATE PER IL PERCORSO A PIEDI	47
Val Tiberina	47
Tappa dal Passo di Bocca Trabaria al Passo di Viamaggio	49
Tappa dal Passo di Viamaggio a Caprese Michelangelo	52
Tappa da Caprese Michelangelo a Chiusi della Verna	55
Fra Casentino e Mugello nel Parco Nazionale del Falterona	
di Campigna e delle Foreste Casentinesi	57
Tappa da Chiusi della Verna a Badia Prataglia	59
Tappa da Badia Prataglia al Passo della Calla	61
Tappa Dal Passo della Calla al Passo del Muraglione	64
Tappa dal Passo del Muraglione al Passo della Colla di Casaglia	67
Tappa dalla Colla di Casaglia al Giogo di Scarperia (P.sso del Giogo)	70
Tappa dal Giogo di Scarperia al Passo Futa	72
Tappa dal Passo della Futa a Montepiano	75
Tappa da Montepiano alla Cascina di Spedaletto	78
Tappa dalla Cascina di Spedaletto a Pracchia	80
Montagna Pistoiese e Alto Frignano	82
Tappa da Pracchia al Lago Scaffaiolo	84
Tappa dal Lago Scaffaiolo all'Abetone	87

Tappa dall'Abetone al Lago Santo Modenese	89
Garfagnana - Alto Reggiano	92
Tappa dal Lago Santo Modenese a San Pellegrino in Alpe o Passo Radici	95
GEA Nuova: Tappa San Pellegrino - Passo delle Radici - Passo Pradarena	97
GEA Vecchia: Tappa San Pellegrino - Rifugio Battisti - Focerella	99
Tappa dal Passo Pradarena al Passo del Cerreto	101
Tappa dal Passo del Cerreto al Passo del Lagastrello	103
Tappa dal Passo Lagastrello al Monte Santo Parmense	106
Del Monte Orsaro, Passo della Cisa e Lunigiana	108
Tappa dal Lago Santo Parmense al Passo della Cisa	110
Tappa dal Passo della Cisa al Passo dei Due Santi	112
LA GEA IN MOUNTAIN BIKE	114
Cosa indossare	115
Cosa portare	116
Pronto soccorso	116
Cassetta riparazioni	116
Officine di riparazione	117
Pericoli	117
Scala delle difficoltà	119
Tratto tosco-emiliano-romagnolo del Sentiero Italia Sentiero Europeo E1	120
Inizio del ciclotrek: San Sepolcro	121
LETTURE	131
ANNOTAZIONI	155