

# INDICE

PREFAZIONE	pag. 7
LA FIGURA DELL'ACCOMPAGNATORE	9
PRESENTAZIONE	10
INDICE	15
CHE COSA È IL CAI	17
L'APPENNINO CHE DIVIDE E UNISCE. PERCHÈ QUESTO LIBRO?	19
LO SVILUPPO POSSIBILE ...	21
IL LUPO È RITORNATO ...	23
LA MUSICA DEL SILENZIO	26
TUTTI SAPPIAMO CHE:	27
ITINERARI	29
1 La Via degli Abati	31
2 La Transappenninica	39
3 In un mare di laghi	43
4 L'avventurosa strada dell'abate Vandelli	47
5 Una camminata dove il cuore si unisce al gigante	53
6 A zonzo nel neonato Parco dell'Appennino Tosco Emiliano	57
7 Cavalcando i "2000" del Crinale	61
8 Un sguardo dall'Adriatico al Tirreno	65
9 La Via Vandelli, un ponte tra due Regni	69
10 L'Appennino che divide e unisce	73
11 Quel giorno il Duca di Modena andò incontro alla Duchessa di Lucca	77
12 La Madonna della neve	81
13 Tra le Foreste del Granduca	85
14 Giochi d'acqua e di nubi	89
15 Non solo 00	93
16 La Linea Gotica che divide l'Italia ma unì i popoli	97
17 Camminare tra foreste, praterie, cascate, meditazione e pace	103
18 Ai confini del Granducato di Toscana, ...	107
19 Dove lo sguardo corre lontano	111
20 La Via Francesca della Sambuca	115
21 Natura ed energia sullo spartiacque	119
22 Una casa metà in Toscana metà in Emilia	125
23 La sgambata dei crinali	129
24 Sulle orme di Dino Campana	133
25 Intorno a Casaglia	137
26 Cerri, faggi e ciliegi: gli alberi raccontano	141
27 La storia dei monti naviganti	145

28	Gli alberi per la Cattedrale di Firenze	151
29	Due giorni a zozzo nel cuore della foresta	155
30	Tra storia e natura nel Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi	159
31	Sulle tracce degli ungulati e dell'uomo	163
32	Natura Benedettina e natura Francescana	167
33	L'Uomo e la Foresta	171
34	Terra e acqua nelle Foreste Casentinesi	175
35	Camminare per conoscere, per apprezzare, per tutelare	179
36	La Grande Attraversata dell'Appennino	183
37	Da Castagno a Castagno	187
38	La parte Appenninica della Via di Bagno	191
39	Traversata da Badia Tedalda a Ridracoli	195
	<b>IDEE PER ALTE VIE APPENNINICHE</b>	199
A	Il sentiero Primario "Daniele Zagani"	201
B	Da Barbiana a Monte Sole	206
C	Grande Escursione Appenninica	208
D	Strada Longobarda	214
E	Via Dell'Agna e della Limentra di Treppio	217
	<b>SENTIERI: UN LAVORO SILENZIOSO</b>	222
	<b>POESIA</b>	224

