



## XXX Corso di Trekking: Alpi Apuane - 1 e 2 Giugno 2019

*Una bella e inusuale escursione in un ambiente particolare, le montagne sorte dal mare, le Apuane, un occhio alle cime e uno al Tirreno . . . . .*

*Una ricca vegetazione, erti sentieri che si arrampicano, ruderi e rifugi, montagne di incredibile forma . . . . (ove non sono state tagliate a fette nelle zone di cava del prezioso marmo di Carrara)*

**Partenza:** ore **14.00**, puntuali alla Motorizzazione civile. Viaggio con Auto proprie.

Autostrada A1 dir. Milano, poi A15 Parma - La Spezia, seguire la A12 Genova – Livorno, direzione Livorno, *uscita Versilia*. Seguire indicazione per Serravezza, poi Ponte Stazzemesse, poi si sale a Stazzema. (Ore 2,40 circa, km 220). Prima di entrare in paese si segue a destra l'indicazione turistica per Rif. Forte dei Marmi, in breve si arriva al Parcheggio da cui partono i sentieri.

Al ritorno, la domenica pomeriggio, si potrà scegliere eventualmente per la vecchia strada provinciale n. 13 , poco traffico, molte curve ma molto bella e interessante, passa valli e paesi da vedere (Isola Santa, Castelnuovo e Castiglione Garfagnana, Passo Radici e poi Statale delle Radici direzione Modena)

**1° giorno:** molto breve, dal parcheggio a m 540, si segue il sentiero 5 che in poco più di un'ora ci porta al Rifugio Forte dei Marmi (m 868), circa 330 m di salita.

Il Rifugio Forte dei Marmi è molto accogliente, in bella posizione, le camerate multiple ampie, avremo cena, pernottamento e prima colazione.

**2° giorno:** di buon'ora partiremo, sempre sentiero 5, salita al Callare Matanna (m.1139), poi in caso di buona visibilità al Monte Matanna (m 1317) da cui si potrà godere un'ampia vista: Golfo di La Spezia, Monte Corchia, Pania della Croce, Nona e Procinto, e . . . . . tanto altro.

Si scenderà dalla parte opposta, sentiero 3, passando dal Rifugio Alto Matanna, sosta per spuntino.

Poi inizierà una lunga camminata sul 109 in leggero sali-scendi, passando da Foce delle Porchette(m 982), poi ancora 109 sino a Foce di Petroschiana (m 961) qui c'è un crocevia, noi saliremo verso il Monte Forato in circa 45 min. su sentiero escursionistico (un tratto attrezzato porta alla Cima del Forato), si aprirà una vista a sorpresa . . . . è proprio un posto incredibile. . . . .

Dopo sosta merenda e panoramica, si scenderà seguendo il 12 sino a Casa del Monte, poi ancora si passerà da Foce di Petroschiana per imboccare il sentiero 6 che in circa due ore, in discesa, passando sotto ai bastioni del Monte Procinto ci riporterà al Parcheggio.

Dislivello: in salita m 800, e in discesa m 1000, ma su un lungo sviluppo, quindi ore 6/7, considerando tutto l'itinerario.

L'itinerario potrà essere in parte modificato in caso di necessità.

**ABBIGLIAMENTO:** da montagna con cambio leggero, **obbligo di scarponcini da montagna, consigliati i bastoncini da trekking. Portare il sacco lenzuolo.** Un cambio completo da lasciare in auto.

Al Rifugio Forte dei marmi è prevista la mezza pensione con cena e prima colazione inclusa, per il pernottamento occorre il sacco lenzuolo. Il costo della mezza pensione al Rifugio è di 42 euro, 34 euro per i Soci Cai (**portare la tessera CAI**), bevande escluse. È consigliabile portarsi un asciugamano ed una pila frontale.

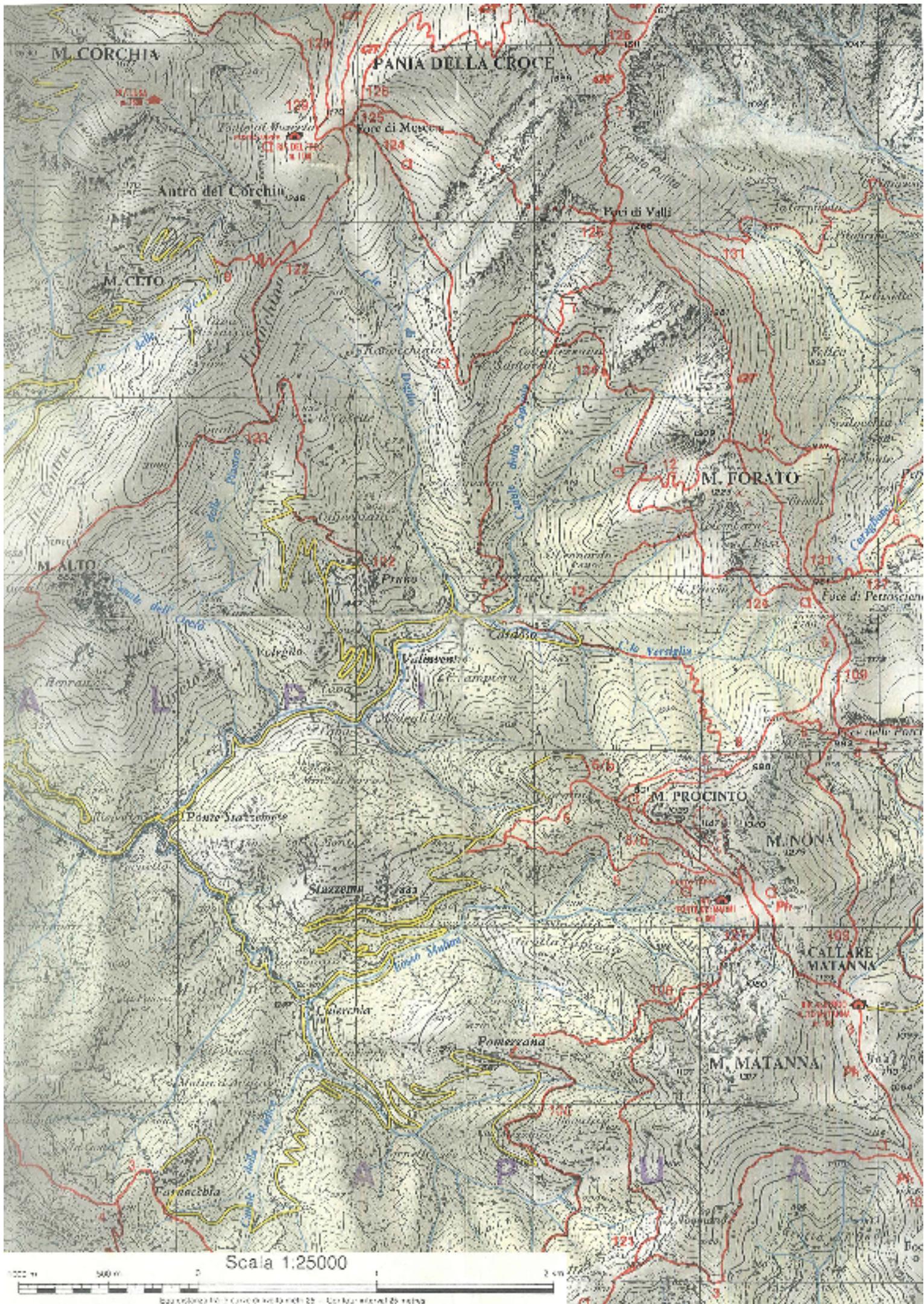
Portare pranzo al sacco e spuntini per la domenica, acqua nella borraccia (bisogna avere una scorta d'acqua di almeno 2 litri).

**CARTOGRAFIA:** Alpi Apuane, Multigraphic 1:25000.

**Organizzatori:** Angela 340 7989160 Luigi 340 5118970

*Nota descrittiva: Le Alpi Apuane sono una catena montuosa della Toscana nordoccidentale, unica per le sue caratteristiche, che si sviluppa per circa 60 km lungo la costa del mar Tirreno nelle aree della Versilia, Lunigiana e Garfagnana. Nel 1985 è stato istituito il Parco Regionale delle Alpi Apuane per proteggere e governare un territorio dagli equilibri delicati, ma lo stesso in alcuni punti le estrazioni hanno devastato l'aspetto delle montagne. Le Alpi Apuane sono famose per il loro marmo di qualità molto pregiata, utilizzato anche da Michelangelo Buonarroti per le sue opere, che è ancora oggi la più fiorente attività economica della zona.*

*Un'altra caratteristica da non perdere è la presenza di oltre 1.300 grotte di varia grandezza visitabili dal grande pubblico, ma soprattutto da speleologi esperti. Tra queste si ricordano per una visita turistica la "Grotta del Vento" e l'Antro di Corchia. Sono presenti anche elementi geologici di pregio come caynon, doline e siti di escavazione. Sulle Alpi Apuane possiamo trovare inoltre un'eccezionale varietà di flora, ma anche di specie faunistiche tra cui l'aquila reale, il falco pellegrino, la puzzola, la donnola oltre a gufi e civette. Un luogo magico, le Alpi Apuane, ricche anche di castelli, borghi medievali ma anche di trincee della Linea Gotica e... leggende.*



Scala 1.25000