



Municipalità di Monte Lattore  
Dino di Montepulciano (GR) - Italia

# ITINERARI DI TREKKING SULLE ALPI APUANE

## **Itinerario 1: Castelpoggio – Passo Gabellaccia – Campocecina**

È la prima tappa della “Alta Via delle Alpi Apuane” e si conclude al Rifugio CAI “Carrara” di Campocecina, a m. 1320 s.l.m., (l'intera escursione percorre le Apuane da NE a SE, si svolge in otto tappe e si appoggia ai principali rifugi in quota).

Dalla piazzetta principale del paese di Castelpoggio, m. 545, l'itinerario (segnavia CAI 185) percorre inizialmente uno strabello rivolto a levante che, ad una maestà diventa il sentiero che sale al Passo della Gabellaccia, m. 895. si procede in questa direzione e più avanti si supera il bivio con il sentiero 46 che scende sulla destra verso Ponte Storto. Si transita poi al di sotto di pareti rocciose alla cui base si trovano grandi spelonche dove furono rinvenute tracce di primitive abitazioni e si perviene ai ruderi della Dogana della Tecchia e al crinale dell'antico confine tra gli Stati preunitari del Granducato di Toscana e del Ducato di Modena, oggi attraversato dalla strada di Campocecina. Dopo la strada, il sentiero riprende a salire passando al di sotto di un caratteristico arco di roccia, oltrepassa due deviazioni con il sentiero 40, e raggiunge più in alto le case di Acquasparta, un tempo sede di attività silvo-pastorali, e poi il Rifugio privato “Belvedere” a m. 1260, al termine della strada di Campocecina.

Da qui, per comodo strabello nel bosco, si sale in breve al Rifugio “Carrara”, ove termina l'escursione.

Il percorso richiede circa 3 – 3,30 ore di cammino, con dislivello in salita 800 metri.

Il rientro a Castelpoggio può essere effettuato, da Campocecina, con mezzi pubblici.



3/3,30 ore



800 Mt

## **Itinerario 2: Campocecina – Monte Borla – Campocecina**

Breve escursione su sentiero che dal Rifugio CAI “Carrara” di Campocecina, m. 1320, utilizzando in parte il sentiero 173, attraversa le zone prative al di là del Rifugio e si inoltra piacevolmente nella faggeta del cosiddetto “retroborla”.

Di lì a poco si abbandona il sentiero principale per salire, con altro sentiero sulla destra, fino alla Casa Martignoni, ubicata in piacevole posizione presso la sommità del Monte Borla, m. 1469, che in breve si raggiunge.

Ampio panorama verso la Lunigiana, le Apuane, le cave di marmo e la costa.

Rientro al Rifugio “Carrara” per lo stesso itinerario.

Il percorso richiede 1,30 ore di cammino, con un dislivello in salita e in discesa di circa 150 metri.



1,30 ore



150 Mt

### **Itinerario 3: Campocecina – Casa Cardato – Foce Pozzi – Foce Ballerino – Campocecina**

Percorso ad anello sui sentieri con segnavia CAI 171, 174 e 183. Inizia dal Rifugio CAI “Carrara” di Campocecina, m. 1320, con sentiero 171, che si rivolge verso il termine della strada di Campocecina e le case di Acquasparta, un tempo sede di attività silvo-pastorali per poi procedere in orizzontale verso una faggeta che si attraversa e che conduce, dopo una ripida discesa, alla Casa Cardato, m. 1110, in bella posizione tra grandi faggi. Da questa, si sale con sentiero 174 alla non lontana Foce dei Pozzi, m. 1220, che offre un superbo panorama sulle vette apuane ed immette nella parte alta della piccola Valle dei Pozzi in prossimità degli ingressi di cavità (i Pozzi) note per il loro interesse speleologico. Il sentiero risale a mezza costa orientato a Sud, e va a raggiungere la Foce del Monte Ballerino, dalla quale in breve si perviene al Rifugio “Carrara” dove ha avuto inizio l’escursione. Il percorso richiede circa 3 ore di cammino, per un dislivello, prima in discesa poi in salita, di circa 200 metri.



3 ore



200 Mt

### **Itinerario 4: Colonnata – Case del Vergheto – Cima d’Uomo – Colonnata**

Percorso ad anello sui sentieri con segnavia CAI 38 e 42.

Dalla piazzetta principale del paese di Colonnata, m. 532, si segue il sentiero 38 che costeggia il Canale del Vento e va ad immettersi in un antico castagneto che si risale fino alle Case del Vergheto, m. 837, un tempo sede di attività silvo-pastorali, poste in zona dall’ampio panorama verso le Apuane.

Oltre le case, il percorso raggiunge l’inizio del sentiero 48 che si imbecca e si segue nel bosco di castagni fino alla sorgente del ramo di Colonnata del Torrente Carrione. Da qui, per terreno più aperto e scalinato in alto nella roccia, si raggiunge il sovrastante crinale della Cima d’Uomo, m. 968, che si percorre interamente in direzione Sud con belle vedute sulle cave di Colonnata e sul paese stesso.

Al termine del crinale, si inizia a scendere fino ad una brusca deviazione sulla destra che, con andamento pressoché orizzontale, porta a raggiungere una costa rocciosa ed una più bassa e rada pineta. Si arriva così ad una via di lizza in disuso e la si segue per breve tratto, poi si piega a sinistra verso una zona di rocce inclinate che conduce alle case alte del paese e quindi nuovamente alla piazzetta ove ha avuto inizio l’escursione.

Il percorso richiede circa ore 3 – 3,30 di cammino, con un dislivello in salita e in discesa di circa 450 metri.



3/3,30 ore



450 Mt

## Itinerario 5: Vinca – Capanna “Garnerone” – Foce Rasori

Itinerario nell’Alta Valle di Vinca, in un ambiente notevolmente alpestre circondato dalle più note cime delle Apuane settentrionali.

Il percorso si svolge su sentieri con segnavia CAI 38, 173/A, 37.

Dal paese di Vinca, m. 808, si sale con il sentiero 38 attraverso un castagneto fino ad una caratteristica forra e ad una maestà, da dove, per comodo strabello, si raggiunge la Prada di Vinca dal bel panorama sulle circostanti vette del Pizzo d’Uccello, Cresta Garnerone e Monte Sagro.

Poco più in alto, ad un bivio, si abbandona il sentiero 38 per salire con il sentiero 173/A fino alla Capanna “Garnerone”, rifugio incustodito del CAI di Carrara, posta all’interno di una vasta pineta a quota 1260 metri, e alla intersezione con altri sentieri della valle.

Col sentiero 37 che prosegue verso Sud unitamente al 173 a al 186, si raggiunge in breve, con piacevole percorso nella pineta, la Foce di Monte Rasori, m. 1320, posta sul crinale apuano principale.

Ampio panorama sul gruppo dolomitico del Garnerone-Grondilice, sull’isola piramide del Monte Sagro e sulla costa della Versilia.

Il percorso richiede 2,15 ore di cammino, con dislivello di circa 550 metri.

Il rientro a Vinca può essere fatto in ore 1,30 per lo stesso itinerario in salita, oppure, in ore 2 circa, percorrendo il sentiero 37 verso Nord fino a immettersi nel sentiero 175 e con quest’ultimo scendere a Vinca.



1,30/2 ore



550 Mt

## Itinerario 6: Equi Terme – Uglianaldo – Pieve di S. Lorenzo

Escursione che si può realizzare usufruendo del treno, con fermata nelle stazioni di Equi Terme e, per il rientro, di Pieve S. Lorenzo, della linea ferroviaria Aulla-Lucca.

L’itinerario si avvale dei sentieri con segnavia CAI 176 e 181. Si svolge attraverso castagneti, visita i paesi di Uglianaldo (quota massima del percorso), Argigliano e Pieve di S. Lorenzo (merita qui una visita all’antica Pieve che dà il nome al paese).

Dal paese di Equi Terme, m. 250, il percorso si rivolge a levante, e con il sentiero 176 traversa il Torrente Lucido ed inizia a salire lungamente a risvolte in un vasto castagneto fino a raggiungere, a quota 745, il suggestivo paese di Uglianaldo, posto sul crinale che divide la valle di Equi Terme da quella che scende verso Pieve di S. Lorenzo ed i suoi ampi dintorni. Dal paese, bella veduta sul versante settentrionale del Pizzo d’Uccello.

Alle “Case nuove” di Uglianaldo, il percorso dell’escursione si immette nel sentiero 181 che inizia una lunga discesa nel castagneto orientata verso il fondovalle della Pieve di S. Lorenzo. Verso il termine della discesa, si arriva prima al bivio per Casola in Lunigiana e quindi al paese di Argigliano ed in breve a quello, più sotto, di Pieve S. Lorenzo, m. 368.

Occorrono circa 3,30 ore di cammino. Il dislivello in salita e in discesa è di circa 500 metri.



3,30 ore



500 Mt

## **Itinerario 7: Foce di Pianza – Vetta del Monte Sagro – Foce di Pianza**

Piacevole escursione con salita a una delle più frequentate cime delle Apuane, il Monte Sagro m. 1749, dall'ampio panorama verso la Lunigiana, l'Appennino, le Apuane e la costa tirrenica.

L'itinerario che ha inizio dalla foce di Pianza, m. 1280, si rivolge a Sud-Est e si avvale del segnavia CAI 172 fino alla Foce della Faggiola, m. 1468, percorrendo quasi per intero un ampio crinale che sovrasta le Cave del Sagro. Poi prosegue verso la vetta del Monte salendo per un altro sentiero senza numerazione che raggiunge, poco prima della vetta, una spalla con splendida veduta sul pizzo d'Uccello, sul paese di Vinca e la sua valle.

Rientro alla Foce di Pianza per lo stesso itinerario.

Il percorso richiede 3 ore circa di cammino, per un dislivello di 500 metri sia in salita che in discesa.



3 ore



500 Mt

## **Itinerario 8: Pasquillo – Monte Folgorito – Pasquillo**

Itinerario rivolto alle zone montane interessate dalla Linea Gotica dell'ultimo conflitto.

Dal Rifugio "Il Pasquillo", m. 824, il percorso prende quota per alcune decine di metri, poi si dirige nella direzione di levante con uno stradello sterrato che sale a destra.

Dopo un bivio, si tiene ancora a destra dello stradello e lo si segue lungamente fino al di sotto del Monte Folgorito.

Un breve sentiero porta ad una stele che ricorda i fatti di guerra; da qui si sale ripidamente alla croce posta sulla cima del Monte m. 911.

Rientro al Pasquillo per lo stesso itinerario.

Occorrono circa 2,30 ore di cammino, utilizzando in parte il sentiero CAI 140, per un dislivello di circa 100 metri sia in salita che in discesa.



2,30 ore



100 Mt

## **Itinerario 9: Resceto – Rifugio “Conti” alla Finestra Vandelli – Resceto**

L'itinerario percorre con innumerevoli risvolte, buona parte del versante marittimo della settecentesca “Via Vandelli” che abbandona alla Finestra Vandelli, o “I Campaniletti”, per giungere al rifugio CAI di Massa, intitolato alla Guida Alpina di Resceto, Nello Conti.

Segnavia CAI 35.

Interessanti da vedere nel corso della salita sono le opere in pietra a secco dei notevoli muri di contenimento della Via.

Dal paese di Resceto, m. 436, si segue una prima parte della Via Vandelli, un po' modificata a causa dei lavori delle cave situate più in alto, poi se ne segue per intero lungamente il percorso originario, oggetto, in alcuni tratti, di un buon restauro nei suoi innumerevoli muri a secco.

Si raggiunge una maestà, e poi, ancora in salita, la Finestra Vandelli a m. 1424, che si affaccia sul versante occidentale della lunga cresta che dall'Alto di Sella si mantiene in quota verso Sud.

Dalla Finestra, abbandonando la Via Vandelli, un comodo e non lungo sentiero pressoché orizzontale, conduce al Rifugio “Conti”, m. 1442.

Rientro a Resceto per lo stesso itinerario.

Occorrono circa 5 ore di cammino, per un dislivello di 1000 metri sia in salita che in discesa.



5 ore



1000 Mt

## **Itinerario 10: Fantiscritti – Canal Grande – Colonnata**

Itinerario che permette di visitare da vicino le cave di marmo del più importante bacino marmifero di Carrara.

Da Fantiscritti, m. 420, si sale alla Foce di Canal Grande, ubicata tra il Monte Maggiore ed i Campanili di Colonnata, percorrendo ripide vie di cava utilizzate per il trasporto dei marmi, a lato delle quali sono visibili le numerose e più importanti cave in lavorazione del bacino marmifero di Canal Grande.

Dalla Foce, si scende con altre strade nel versante opposto, detto dei “Canaloni”, sempre in ambienti di escavazione.

Al termine della escursione si raggiunge il paese di Colonnata, m. 532, che merita una visita al nucleo più interno e caratteristico...

Il percorso richiede 4-5 ore di cammino, a seconda delle soste che si intendono effettuare per la visita alle cave.

Il dislivello da superare è di circa 500 metri in salita e di circa 400 in discesa.



4/5 ore



500 Mt

# INFO

Informazioni, suggerimenti, approfondimenti e numeri utili per vivere la natura nella Provincia di Massa - Carrara

**Parco Nazionale dell'Appennino Tosco Emiliano:** tocca nella Provincia di Massa – Carrara, l'alta Lunigiana, ai confini con Parma e Reggio Emilia, dove innumerevoli sentieri conducono sulle antiche orme di mercanti, pellegrini, briganti e pastori. Itinerari automobilistici toccano i passi del Cerreto, del Lagastrello e del Brattello. Ma è a piedi, in bicicletta o a cavallo che si può godere a pieno dell'unicità di questo parco, fra boschi e laghi, pascoli e castagneti.

INFO: 0585.947200 – 0522.890111 - [info@parcoappennino.it](mailto:info@parcoappennino.it) - [www.parcoappennino.it](http://www.parcoappennino.it)

**Parco Regionale delle Alpi Apuane:** definite Alpi per l'aspra morfologia caratterizzata da profonde valli e cime aguzze, le Apuane rappresentano uno dei più originali sistemi montuosi d'Italia. A due passi dal mare si aprono scenari mozzafiato, con cime che arrivano a sfiorare i 2000 metri. Parte delle montagne è stata modellata dall'uomo che da millenni le scava per l'estrazione del marmo bianco unico al mondo. Un'ampia sentieristica CAI permette la visita delle montagne, con itinerari di ogni grado di difficoltà.

INFO: 0584.75821 – 0585.79941 - [info@parcapuane.toscana.it](mailto:info@parcapuane.toscana.it) - [www.parcapuane.it](http://www.parcapuane.it)

**Orto Botanico del Pian della Fioba:** Si affaccia sul mare dai suoi 900 m. slm., sorto per la salvaguardia e la valorizzazione della flora endemica delle Alpi Apuane. Si raggiunge percorrendo la strada panoramica montana che collega Massa con il Passo del Vestito e che tocca San Carlo e i paesi a monte di Antona, Altagnana e Pariana.

INFO: Comune di Massa 0585.490349 – [ortobotanico@parcapuane.it](mailto:ortobotanico@parcapuane.it) – [www.parcapuane.it/ob/](http://www.parcapuane.it/ob/)

**Parco culturale delle grotte di Equi Terme:** il borgo di Equi Terme giace tra le montagne di marmo del Parco Regionale delle Alpi Apuane. In questa zona ricchissima di acqua, hanno avuto origine attraverso lunghi processi di erosione, fenomeni carsici di notevole importanza e bellezza: la Buca e le Grotte con la rete di gallerie che da essa si dipanano, caratterizzate da suggestive concrezioni e laghetti sotterranei e, nello stesso complesso ipogeo, il grande riparo sottoroccia preistorico della Tecchia; il Solco, uno stretto e profondo canyon naturale posto ai piedi del Pizzo d'Uccello che, con i suoi 1781 metri, è una delle vette più suggestive delle Apuane. Per le sue principali caratteristiche, abbondanza d'acqua e presenza di numerose cavità naturali, il territorio è stato frequentato dall'uomo già nelle epoche più antiche della Preistoria.

INFO: Centro Servizi per il Turismo di Fivizzano 0585.942128 - [info@comune.fivizzano.ms.it](mailto:info@comune.fivizzano.ms.it) - [www.comune.fivizzano.ms.it](http://www.comune.fivizzano.ms.it)  
Coop. Altereco 348.7901036 - Coop. Lunidonna 347.5817347 - 0585.90330

**ANPIL Lago di Porta:** area protetta che tocca i Comuni di Montignoso (MS) e Pietrasanta (LU) e si estende per 159 ettari. Si tratta di uno dei pochi residui di zone umide costiere sopravvissute alle numerose bonifiche ed è per questo scelta per la nidificazione da numerose specie di uccelli.

INFO: Comune di Montignoso 0585.8271204 - WWF Massa Carrara 360.234789 - [turismo@comune.montignoso.ms.it](mailto:turismo@comune.montignoso.ms.it)  
[www.comune.montignoso.ms.it/lago01.htm](http://www.comune.montignoso.ms.it/lago01.htm)

**ANPIL Fiume Magra:** si tratta di aree protette fluviali, toccate da percorsi natura segnalati e percorribili a piedi o in bicicletta, nei pressi di Filattiera e di Terrarossa.

# INFO

**INFO: Comunità Montana della Lunigiana 0585.942011 - e Comune di Filattiera 0187.457311 - Legambiente Lunigiana 0187.422598 - [legambiente@lunigiana.ms.it](mailto:legambiente@lunigiana.ms.it)**

**Centro per la biodiversità dei Frignoli: alle porte del Parco Nazionale dell'Appennino Tosco Emiliano, a Sassalbo (Fivizzano), è uno scrigno di biodiversità naturalistiche e culturali ed ospita un orto botanico, il sentiero delle Cinque Foreste e l'impianto per l'allevamento della trota appenninica.**

**INFO: Legambiente Lunigiana 0187.422598 - 349.3692280 - [legambiente@lunigiana.ms.it](mailto:legambiente@lunigiana.ms.it)**

**Centro di educazione ambientale WWF, in località Ronchi di Marina di Massa, realizzato all'interno di un'area litoranea con caratteristiche ambientali originarie e che racchiude gli aspetti tipici del bosco costiero retrodunale.**

**INFO: WWF Massa Carrara 360.234789**

**Rifugio Carrara a Campocecina**

**INFO: 0585.841972**

**Rifugio Nello Conti a Resceto (Via Vandelli)**

**INFO: 0585.793059**

**Centro per l'educazione ambientale di Vinca (anche foresteria)**

**INFO: Legambiente Lunigiana 328.5466997 – 349.3692280**



Provincia di Massa Carrara  
Duo. di Montagna d'Oro ed V.M.

Ufficio Informazioni  
(sede centrale):  
Lungomare Vespucci 24  
54100 - Marina di Massa  
(MS)

Tel.: +39 0585 240063  
Fax: +39 0585 869016  
[info@apmassacarrara.it](mailto:info@apmassacarrara.it)  
[www.apmassacarrara.it](http://www.apmassacarrara.it)

Testi a cura del CAI Carrara - Gli itinerari indicati nell'opuscolo sono solo alcuni dei numerosi percorsi trekking praticabili sulle Alpi Apuane e nella Provincia di Massa-Carrara - Si consiglia comunque l'utilizzo di una buona cartina escursionistica - tutti i diritti riservati