

# Versilia Trekking

A cura di Cinzia Sarti  
foto e mappe di Giacomo Giannerini



## **Cinzia Sarti**

Dott.ssa in Scienze Forestali,  
Guida Ambientale escursionistica,  
Guida Parco Apuane

Ha iniziato ad andare in montagna per divertimento e ...non ha più smesso!

Dal 1998 accompagna gruppi trekking in escursioni naturalistiche in varie zone della Toscana. Inoltre si occupa di didattica ed educazione ambientale nelle scuole di ogni ordine e grado.

Nei mesi estivi organizza escursioni e trekking nelle Alpi Apuane, per la gioia dei turisti stanchi di sole e ozio sulla spiaggia!

## **Cinzia Sarti**

*Doctor in Forestry,  
Environmental Hiking Guide,  
Apuan Park Guide.*

*She started going to the mountains for fun and ... has never stopped! Since 1998, accompanies trekking groups on nature walks in various areas of Tuscany. She also deals with education and environmental education in schools of all levels.*

*During summer organizes guided excursions and hiking in the Apuan Alps, for the delight of tourists tired of the sun and leisure on the beach.*

Info: 335 7515694  
[www.versiliatrekking.com](http://www.versiliatrekking.com)





## Monte Forato

Il Monte Forato è una delle più famose e spettacolari cime delle Apuane: le sue due vette sono collegate fra loro da un fantastico arco di calcare, largo più di 60 m e ben visibile sia da Stazzema sul versante marino che dalle colline di Barga in Garfagnana. L'escursione è una classica delle Apuane e non presenta difficoltà tecniche. La partenza è dal parcheggio nei pressi dell'attacco del sentiero CAI n.6: per raggiungerlo dobbiamo

*Monte Forato is one of the most famous and spectacular peaks of the Apuan Alps: its two peaks are connected by a great arc of limestone, wider than 60 meters and clearly visible from the marine side of Stazzema and from the hills of Barga in the Garfagnana.*

*The hike is a traditional one of the Apuan Alps and presents no technical difficulties. The start of the attack is from the parking lot near CAI track No. 6: to reach it you need to move by car towards*

dirigerci in auto verso Stazzema ed all'ultimo tornante verso sinistra prima del paese lasciare la strada principale e svoltare a destra (indicazioni per il B&B Casa Giorgini). Seguendo la strada asfaltata si arriva ad un cartello con indicazioni escursionistiche, e si segue in auto la strada sterrata fino ad una sbarra dove si parcheggia (630 m s.l.m). Da qui a piedi si segue la strada sterrata e al primo bivio si prende il sentiero CAI n.6 sulla

*Stazzema and at last left-hand bend before the village leave the main road and turn right (follow indications for the B & B Casa Giorgini). Following the road you will reach a sign with tourist informations, and follow the dirt road by car up to a bar where you can park (630 meters above sea level). From here on foot, follow the dirt road at the first intersection and take path CAI No.6 on the left. In about 15 minutes the path brings us to Casa Giorgini (735 meters above sea*



sinistra che in circa 15 min. ci porta a Casa Giorgini (735 m s.l.m). Da Casa Giorgini si sale fino ad incrociare il bivio che porta al Rifugio Forte dei Marmi, e proseguendo sempre sul sentiero CAI n.6. dopo circa 1,20 ora dalla partenza si arriva alla Foce di Petrosiana (961 m s.l.m.). Splendida vista verso il M. Procinto e le soprastanti pareti rocciose del M. Nona, mentre in lontananza si vedono il mare e la costa della Versilia.

*levels). From Casa Giorgini climb up to cross the junction leading to the dew of Forte dei Marmi and continue along the path CAI No.6. After about 1.20 hours from the start you get the Foce di Petrosiana (961 meters above sea level).*

*Amazing view of the Monte Procinto and of the Monte Nona rocky walls above, while in the distance you can see the sea and the coast of Versilia. From the Foce di Petrosiana the uphill CAI path No.110, more steep and rocky,*





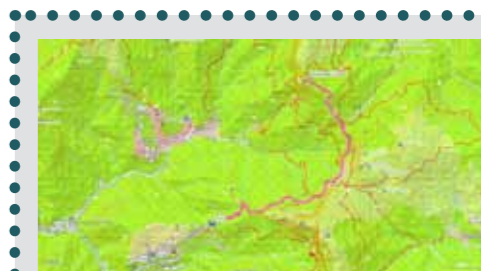
Dalla Foce di Petroschiana si sale sul sentiero CAI n. 110, più ripido e roccioso, che attacca immediatamente dietro la marginetta della Foce. Il sentiero è molto panoramico e sale in cresta fino a incontrare l'attacco della via ferrata, quindi prosegue sulla destra, attraverso un bel bosco di faggi. Dopo circa 1 ora di cammino da Foce di Petroschiana si arriva all'arco del Monte Forato, che appare all'improvviso alla fine del bosco. Per arrivare alla vetta vera e propria ci sono ancora 10 min. di salita, ma il panorama che si ammira ripaga ampiamente di quest'ultimo sforzo. Ritorno per la stessa via di salita.

*which begins immediately behind the Marginetta della Foce.*

*The trail is very scenic and climbs up the ridge to meet the attack of the 'via ferrata' (an easy climbing path), and then continues on the right, through a beautiful beech forest.*

*After about 1 hour walk from the Foce di Petroschiana you get the arch of Monte Forato, who suddenly appears at the end of the forest.*

*To reach the summit itself, there are still 10 min. rise, but the view you can admire overshadows the latter effort. Return by the same route of ascent.*



**Monte Forato (1223 m)  
da/from Stazzema**

- Lunghezza: 8 km
- Length: 8 km
- Altitudine max: 1223 metri
- Altitude peak: 1223 metres
- Dislivello totale: 600 metri
- Total rise: 600 metres
- Grado di difficoltà: medio
- Degree of difficulty: medium
- Periodo ideale: Maggio/Novembre
- Ideal period: May/November
- Durata escursione: circa 4 ore e 30
- Excursion time: about 4 hours



# Monte Prana e Campo all'Orzo



Il M. Prana (1221 m s.l.m.) è la cima più meridionale delle Alpi Apuane, ben visibile da Camaiore. L'itinerario è semplice e di soddisfazione, anche se presuppone un minimo di allenamento, poiché nella prima parte del percorso la salita si fa sentire con pendenze importanti: quindi vi suggerisco di prenderla con calma, così da godere il bel panorama. L'escursione parte da Metato (450 m s.l.m.), piccolo borgo facilmente raggiungibile da Camaiore (seguite le chiare indicazioni Vado/Lombrici/Metato). Dunque, lasciate l'auto nel parcheggio fuori dal paese, si prosegue a piedi in salita lungo la ripida stradi-

*M. Prana (1221 m asl) is the southernmost peaks of the Apuan Alps, clearly visible from Camaiore. The route is simple and satisfying even if it requires a minimum of training because in the first part of the ascent there is a significant slope that's why I suggest you to take it easy and enjoy the beautiful scenery. The excursion starts from Metato (450 m asl), a small village easily reachable from Camaiore ( follow the clear indications for Vado/ Lombrici / Metato). Therefore park the car in the parking lot outside the village, you can walk uphill along the steep paved road, which winds for about an hour's walk through a beautiful forest of chestnut trees. The*

na asfaltata, che si inerpicca per circa un'ora di cammino attraverso un bel bosco di castagni. Il percorso diviene sempre più ripido e coincide con il sentiero n. 104. Arrivati fuori dal bosco, a circa 800 m s.l.m., ci troviamo alla base del M. Prana. Il paesaggio è tipicamente agricolo-pastorale, con antichi terrazzamenti, covoni di fieno e campi coltivati. Al termine della strada seguiamo lungo il sentiero segnalato fino a raggiungere il crinale. Il sentiero prosegue ora in pari, attraverso un bel bosco di faggi, fino ad arrivare in vista di Campo all'Orzo, località un tempo coltivata e riconoscibile dai terrazzamenti. Dopo aver attraversato un impluvio, e prima dell'incrocio con il sentiero n. 101, si trova una deviazione. Seguiamo a destra e con una ripida salita raggiungiamo la vetta del Prana, caratterizzato dalla presenza di una croce di notevoli dimensioni. Il panorama spazia su tutta la costa della Versilia, con la conca di Camaiore che si apre sotto di voi. Il ritorno si svolge lungo lo stesso itinerario dell'andata.

*path becomes increasingly steep and coincides with the path no 104. Arriving out of the woods, about 800 m above sea level you are the basis of M. Prana. The landscape is typically agricultural and pastoral, with ancient terraces, fields and haystacks.*

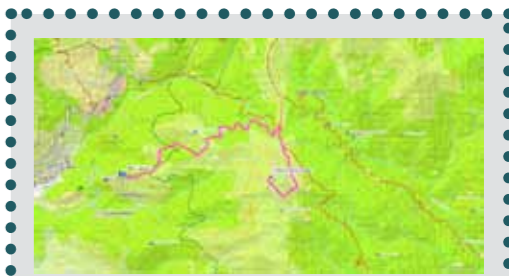
*At the end of the road continue along the marked trail until you reach the ridge.*

*The trail continues now even , through a beautiful beech forest, until you get a view of Campo all' Orzo a location once cultivated and well recognizable by the terracing.*

*After going through a watershed, and before the intersection with path No. 101, there is a detour. Follow the right direction and with a steep climb you reach the summit of Prana, which is characterized by the presence of a of remarkable dimensions cross.*

*The view sweeps across the coast of Versilia with the Camaiore valley that opens beneath you.*

*The return is along the same route.*



**Monte Forato (1223 m)  
da/from Stazzema**

- Dislivello in salita: 800 metri
- Difference in altitude: 800 metres
- Grado di difficoltà: facile
- Degree of difficulty: easy
- Durata escursione: circa 4 ore
- Excursion time: about 4 hours





## Foce di Mosceta e Puntato

La foce di Mosceta (1189 m s.l.m.) si trova fra la Pania della Croce ed il versante occidentale del Corchia, ed è un ottimo punto panoramico nel cuore del Parco delle Alpi Apuane.

Raggiungibile con una facile camminata adatta a tutti, è l'itinerario ideale per una gita nei mesi estivi. Alla fine del percorso vi attende il Rifugio del Freo, dove potrete pranzare e riposarvi distesi al sole nel prato ai piedi della Pania.

Si parte da Passo Croce (1147 m s.l.m.), raggiungibile in auto da Levigliani: procedendo in direzione della Galleria del Cipollaio si segue la prima strada sulla destra, con indicazioni per Pian del Lago. Arrivati a Passo Croce (circa 4 km di strada asfaltata), lo scenario si apre improvvisamente sul versante interno delle Alpi Apua-

ne, e spazia dal mare all'Appennino Tosco Emiliano.

Da Passo Croce si raggiunge Fociomboli (1282 m s.l.m.) con una strada sterrata di circa 1,5 km, per poi proseguire sulla destra lungo la vecchia strada marmifera. Dopo circa 200 m sulla sinistra si trova l'attacco del sentiero n. 129, che in 1,30 ore circa di cammino ci porta al rifugio Del Freo. Il sentiero attraversa un bellissimo bosco di faggi, dove si incontrano ruderi di vecchie abitazioni e resti di carbonaie, riconoscibili dalle caratteristiche piazzole circolari. Usciti dal bosco il panorama cambia bruscamente e la mole della Pania della Croce appare imponente davanti a noi. Una breve discesa ci porta fino al rifugio. Ritorno per lo stesso itinerario dell'andata.

*The mouth of Mosceta (1189 m asl) is located between the Pania della Croce and the western slope of the Corchia, and is an excellent viewpoint in the heart of the Apuan Alps.*

*Accessible by an easy walk suitable for all, is the ideal itinerary for a trip in the summer months.*

*At the end of the trail you will find Freo dew, where you can dine and relax in the sun lying in the meadow at the foot of the Pania.*

*It starts from Passo Croce (1147 m asl), reachable by car from Levigliani: progressing towards the tunnel Cipollaio follow the first street on your right, signposted for Pian del Lago.*

*Once in Passo Croce (about 4 km of paved road), the scenery suddenly opens on the inner side of the Apuan Alps and Tosco Emiliano Apennines and ranges*

*from the sea.*

*From Passo Croce Fociomboli can be reached (1282 m asl) with a dirt road about 1.5 miles, then proceed on the right along the ancient marble road. After about 200 m on the left is the attack of route 129, that in about 1 hour and a half walk brings us to the Del Freo dew.*

*The trail passes through a beautiful beech forest, where you can face the ruins of old houses and the remains of charcoal pits, recognizable by their characteristic circular pitches.*

*Once out of the woods, the scenery changes abruptly and the mass of Pania della Croce is impressive in front of you. A short descent brings you to the refuge.*

*Return by the same route.*



### Foce di Mosceta e Puntato

Dislivello in salita:	250 metri
Difference in altitude:	250 metres
Grado di difficoltà:	facile
Degree of difficulty:	easy
Durata escursione:	circa 4 ore
Excursion time:	about 4 hours



# La Pania e l'Omo Morto



La più panoramica di tutte le vette delle Alpi Apuane è con tutta probabilità la Pania della Croce, che con i suoi 1859 metri consente allo sguardo di spaziare dalla costa agli Appennini. L'ultima volta che ho raggiunto la vetta confesso che è stata anche la

*The most scenic of all the peaks of the Apuan Alps is probably the Pania della Croce: with its 1859 meters allows the eye to wander from the coast to the Apennines. The last time I reached the top I admit that was also the first, but even now, though after a few months,*

prima, ma ancora adesso l'emozione che ho provato, pur essendo trascorsi alcuni mesi, è ancora forte ed intensa. Questa escursione si può fare tutto l'anno, ma io vi consiglio di intraprenderla nei mesi invernali solo se molto esperti ed adeguatamente attrezzati. Troppi incidenti mortali ogni anno funestano splendide giornate di sole. E' un itinerario adatto anche alle famiglie, ma lo sconsiglio se la prole al seguito non è già abituata alla montagna e comunque meglio se supera i 10 anni di età.

Partendo dalla costa, si raggiunge Seravezza e si comincia a salire la strada che porta alla galleria del Cipollaio in direzione di Castelnuovo. Una vol-

*the emotion I feel is still strong and intense. This hike can be done all the year, but I advise you not to undertake it in the winter if you are not very experienced and properly equipped. Too many fatal accidents every year afflict beautiful sunny days.*

*It is a route suitable for families, even for children provided that already accustomed to the mountain hiking and older than 10 years.*

*Starting from the coast, we reach Seravezza and start climbing the road to the Cipollaio tunnel in the direction of Castelnuovo. Once passed Retignano, Levigliani and Terrinca, turn right towards Passo Croce and Pian del Lago. Before the end of the paved road (where*

ta superato Retignano, Levigliani e Terrinca, svoltiamo a destra per Passo Croce e Pian del Lago. Prima della fine della strada asfaltata (dove è possibile lasciare l'auto) c'è un piccolo agriturismo chiamato Le Coppelle, che ci potrà essere utilissimo al ritorno per una sosta gastronomica (eccezionale la carne allevata sul posto). Dunque lasciata l'auto a Passo Croce (il percorso in auto dura circa 45 minuti) a 1060 metri di altitudine (qui sono state girate alcune scene di Miracolo a Sant'Anna di Spike Lee), seguiamo la strada sterrata che ci porta verso Fociomboli. Percorsi circa 2 km giungiamo ad uno spiazzo da dove parte il sentiero 129 del CAI, che ci permette di attraversare tramite una splendida faggeta quello che è noto come "retrocorchia". Il sentiero, molto adatto ai bambini essendo molto ben battuto senza difficoltà particolari e con pendenze importanti solo per brevi tratti, dopo circa un ora di

*you can park the car) there is a small farmhouse called Le Coppelle, that may be useful in the way back for a gastronomic experience (we recommend the meat reared on the spot). Once left your car at Passo Croce (the route by car takes about 45 minutes) at 1060 meters above sea level (some scenes of Spike Lee 's Miracle at St. Anna movie where shot here), follow the dirt road that leads us to Fociomboli . After about 2 km you reach a clearing where the path 129 from the CAI (Italian Alpine Club) starts and allows us to cross through a beautiful beech forest that is known as "retrocorchia". The trail, very well suited for children being without special difficulty, well-trodden path and with important slope just for a while, after about one hour's walk brings you to the Del Freo dew, at 1180 meters height, where you can choose if make a stop at the foot of the Pania or continue to the crown .With the path 126 in less than 2 hour -if well trained- you can reach the*





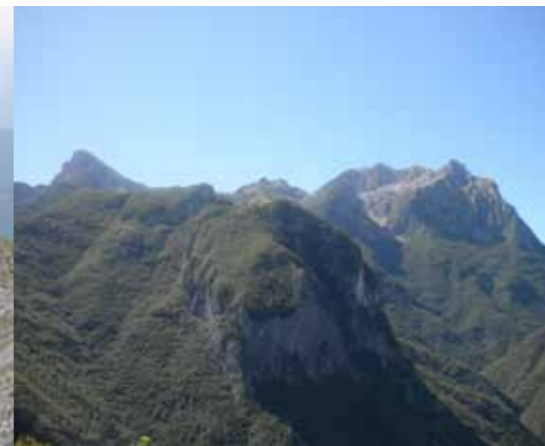
cammino ci porta al Rifugio Del Freo a 1180 metri dove possiamo decidere di fare una sosta ai piedi della Pania oppure proseguire per la vetta (toccare la croce dicendo "Bomba per me" non è valido). Con il sentiero 126 se ben allenati in circa 1 ora e tre quarti si raggiunge la vetta. Oppure dal Rifugio Del Freo si può allungare il nostro itinerario prendendo il sentiero 125 fino alla Foce di Valli (1266 metri) dove poi seguiamo il sentiero 7 che ci porta nuovamente al sentiero 126, ma dall'altra parte della Pania rispetto al Rifugio Del Freo. Una volta sul sentiero 126 possiamo andare a destra verso il Rifugio Rossi, che si trova proprio sotto il profilo dell'Omo Morto, oppure a sinistra, attaccando la salita della Pania. Nel periodo estivo molti dormono presso questi rifugi per poi salire nelle prime ore del mattino e vedere l'alba.

Uno spettacolo unico! Naturalmente esiste anche un'altra variante per arrivare al rifugio Del Freo. Da Levigliani seguiamo la strada denominata Voltoline (molto ripide e faticose) che tramite il Passo dell' Alpino e il sentiero 9 ci portano alla Foce di Mosceta (1170 metri) e da lì al rifugio. La Foce di Mosceta poi è raggiungibile anche da Pruno attraverso il sentiero 122 che poi incontra il 9. Una serie di varianti che fanno di questo itinerario un vero must per chi è amante del trekking e della natura. Per goderselo appieno dedicate a questa escursione l'intera giornata, non ve ne pentirete.



**La Pania e l'Omo Morto**

- Dislivello in salita: 700 metri
- Difference in altitude: 700 metres
- Grado di difficoltà: media
- Degree of difficulty: medium
- Durata escursione: circa 6 ore
- Excursion time: about 6 hours



*summit. From the Del Freo dew, as an alternative, you can lengthen your journey via the path 125 to the Foce di Valli (1266 meters), then following the path 7 that brings you back to trail 126, to the other side of the Pania. Once on the path 126 you can turn right to the Rossi dew, exactly under the outline of Omo Morto, or you can turn left, starting the ascent of Pania. During the summer season many people sleep at these dews to wake up early in the morning climb the summit and see the sunrise. A unique show! There is also another variation to get the Del Freo dew. From Levigliani you can follow the route called Voltolina (very steep and strenuous) that pass through Passo dell' Alpino and route 9 and lead you to the Mosceta mouth (1170 meters) and from there to the dew. The mouth of Mosceta is also reachable from Pruno through the path 122 which meets the path 9. Many variations make this tour a 'must' for those who love hiking and nature. To enjoy it fully dedicated to the trekking a whole day, you will not regret.*

# La Pania e l'Uomo Morto dalla Garfagnana

La Pania della Croce (1858 m s.l.m.) è considerata la Regina delle Alpi Apuane. La sua forma piramidale è ben visibile dalla Garfagnana e dall'autostrada che da Lucca porta verso la Versilia, ed appare maestosa se osservata dalle cime delle Apuane Meridionali. L'itinerario proposto parte dalla Garfagnana ed è il più semplice per raggiungere la cima. L'escursione inizia dalla località Piglionico (1150 m s.l.m.) raggiungibile da Galliciano. Parcheggiate alla fine della strada asfaltata, nei pressi di una cappella, dove inizia il sentiero n. 7. Questo sentiero sale attraverso un bel bosco di faggi per circa 1,30 ore di

cammino: non ci sono difficoltà tecniche, ma la pendenza non molla mai. Usciti dal bosco, ancora 30 minuti di cammino fra prati sommitali coperti di mirtilli, fino ad arrivare al rifugio Rossi (1609 m s.l.m.), situato proprio sotto l'Uomo Morto (la cresta che collega le pendici della Pania della Croce alla Pania Secca) così chiamato per la forma, che assomiglia straordinariamente ad un profilo umano rivolto verso l'alto. Dopo una meritata sosta al rifugio si prosegue fino all'incrocio col sentiero n. 125, che porta alla vetta della Pania. L'ambiente è ora roccioso, ed il percorso si inerpica verso la cresta con stretti tornanti. Arrivati alla

*The Pania della Croce (1858 m asl) is considered the Queen of the Apuan Alps. Its pyramidal shape is clearly visible from the Lucca- from the Garfagnana and Versilia highway, and it appears when viewed from the majestic peaks of the southern Apuan Alps.*

*The route proposed starts from the Garfagnana and is the easiest way to reach the top. The excursion begins from Piglionico (1150 m asl) accessible from Galliciano. Park your car at the end of the paved road, near a chapel, where the trail No.7 begins.*

*This trail climbs through a beautiful beech forest for about 1.30 hours of walking: there are no technical difficulties,*

*but never gives up! the slope. Once out of the woods, other 30 minutes walk among the summit meadows covered with blueberries, until you get to the Rossi dew (1609 m asl), located just under the Uomo Morto (the ridge that connects the slopes of Pania della Croce at Pania Secca) so called for the shape, which extraordinarily resembles a human profile face up.*

*After a well deserved break at the dew follow the intersection with route 125, which leads to the summit of Pania. The environment is now rocky and the trail climbs to the ridge with sharp bends. Arrived*





RIFUGIO / REFUGE	LOCALITÀ / LOCATION	SERVIZI / SERVICES
CAPANNA GARNERONE	Fonte della Vacchereccia m. 1260	18 posti letto / <i>bed</i> , chiavi / <i>keys</i> al C.A.I. Carrara, tel. 0585 776782
CARRARA	Campo Cecina m. 1320	36 posti letto / <i>bed</i> - aperto tutto l'anno <i>open all year</i> - tel. 0585 841972
ORTO DI DONNA	Val Serenaia m. 1500	30 posti letto / <i>bed</i> tel. 347 3663542
BIVACCO ARONTE	Passo della Focolaccia m. 1620	6 cuccette / <i>berths</i> - Apertura invernale <i>Winter opening</i> - tel. 0585 488081
DONEGANI	Orto di Donna m. 1150	50 posti letto / <i>bed</i> tel. 340 1509327
CONTI	Campaniletti m. 1142	20 posti letto / <i>bed</i> tel. 0585 793059
BIVACCO K2	Pendici del M. Contrario m. 1500	6 posti letto / <i>bed</i> , chiavi / <i>keys</i> al C.A.I. Carrara, tel. 0585 776782
CITTÀ DI MASSA	Pian della Fioba m. 900	25 posti letto / <i>bed</i> tel. 0585 319923
DEL FREO	Foce di Mosceta m. 1180	31 posti letto / <i>bed</i> tel 0584 778007
ROSSI	Versante nord Uomo Morto m. 1609	22 posti letto / <i>bed</i> tel 0583 710386
POSTO TAPPA CAPRICCHIA	m. 817	20 posti letto / <i>bed</i> tel. 0583 65169
PIAN DEI MOLINI		Apertura Estiva / <i>Summer opening</i> tel. 0583 661275
LA QUIETE	Ai Prati del Puntato m. 995	35 posti letto / <i>bed</i> tel. 0585 45440
LA FANIA	La Fania m. 900	12 posti letto / <i>bed</i> , riservato / <i>reserved</i> U.O.E.I. - tel. 0584 769545
FORTE DEI MARMI	All'Alpe della Grotta m. 865	45 posti letto / <i>bed</i> tel. 0584 777051
BAITA BARSÌ	Colle della Poraglia m. 800	20 posti letto / <i>bed</i> , Gruppo Amici della Montagna di Camaiore, tel. 0584 989870

cresta si procede verso la croce sommitale, ben visibile alla nostra sinistra, seguendo il sentiero esposto e molto panoramico. Dalla vetta si domina il litorale da Livorno alla Liguria, e nelle giornate limpide è possibile vedere, oltre alle isole dell'Arcipelago Toscano, anche la lontana Corsica e le Alpi Marittime. Alle nostre spalle invece abbiamo la verde Garfagnana e l'Appennino. Il ritorno si svolge per lo stesso itinerario di andata. Nei pressi del rifugio Rossi, prima di scendere, si può visitare la Vetricia, un altopiano carsico in cui si trovano profondi pozzi di accesso alle grotte sottostanti ed antichissime incisioni rupestri.

*at ridge proceed to the summit cross, clearly visible on your left, following and enjoying the very scenic trail*

*The peak dominates the coastline from Livorno to the Liguria, and on a clear day you can see, besides the islands of the Tuscan Archipelago, even the far-away Corsica and the Maritime Alps. Behind us you have the green Garfagnana and the Apennines*

*The return takes place along the same route. Near the Rossi dew, before going down, you can visit the Vetricia, a karst plateau where there are deep pits of access to underlying caves and ancient petroglyphs*

