



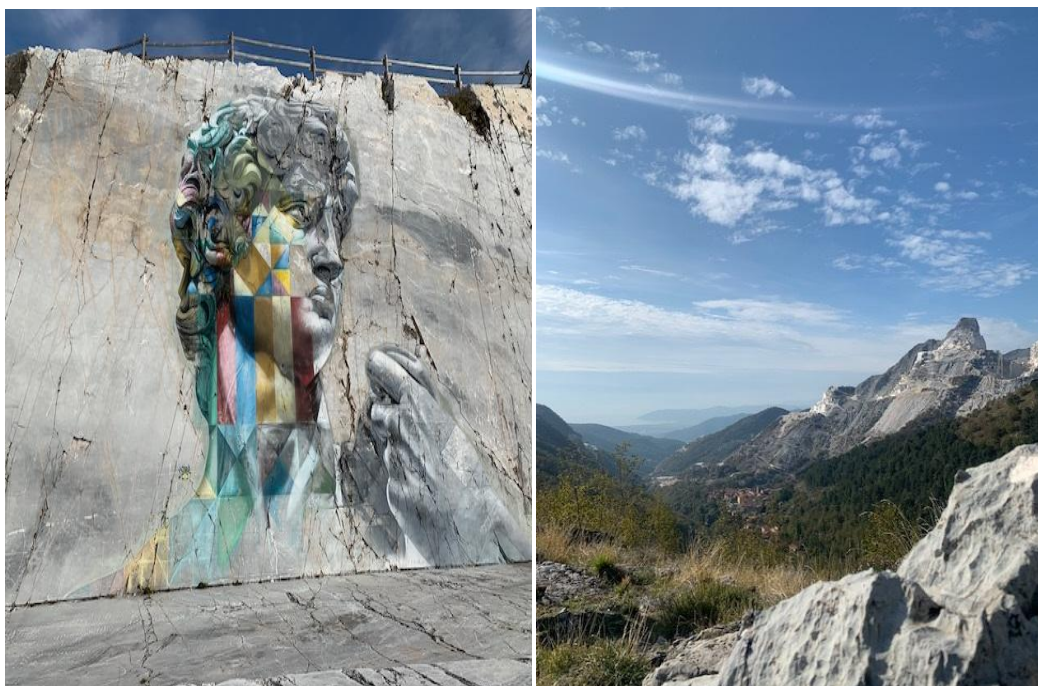
Club Alpino Italiano Sez. Livorno

Nando Bastianelli - Lido del Nista
Fondata nel 1888



SABATO 10 MAGGIO 2025

COLONNATA, VERGHETO E IL DAVID



[foto estratta da album personale di Barbara Lottini]

DIRETTORE DI ESCURSIONE: BARBARA LOTTINI, BARBARA.LOTTINI@HOTMAIL.IT - TEL. 347/8168746

COADIUTORE: CIRO SPANÒ CIROSPANO18@GMAIL.COM tel. 389655612

RITROVO/PARTENZA: da Livorno: Ritrovo parcheggio Decathlon ore 8,00
<https://maps.app.goo.gl/GgekR4pCxTswXzBG6>

MEZZO DI TRASPORTO: (AUTO PROPRIA)

DIFFICOLTÀ: E

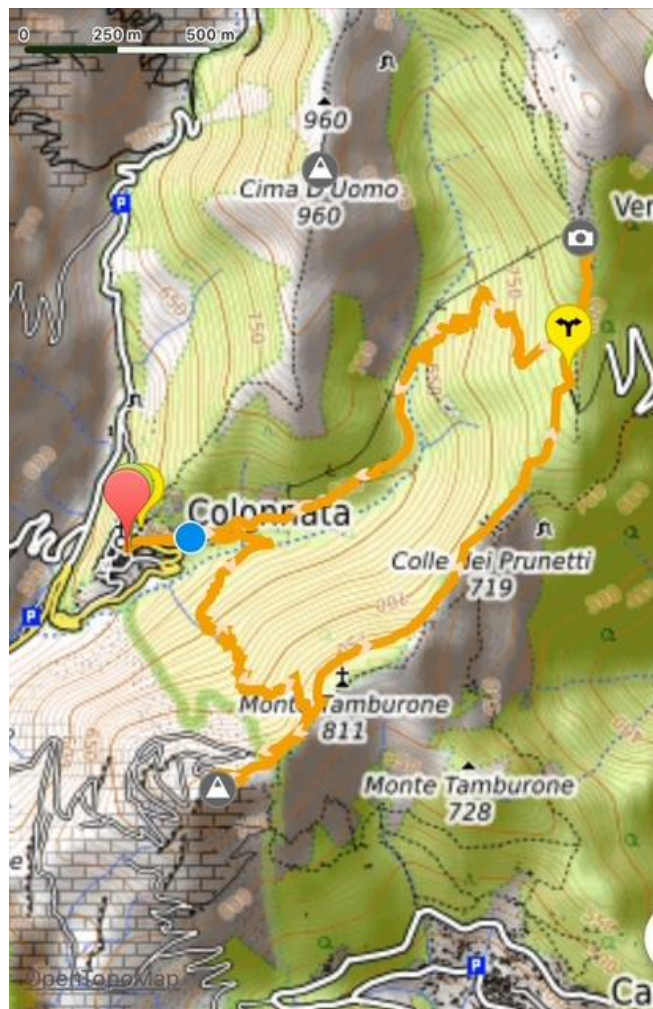
TEMPO DI PERCORRENZA: 3/4 ORE (SOSTE ESCLUSE)

DISLIVELLO:	470 METRI
EQUIPAGGIAMENTO:	SCARPONI CON SUOLA SCOLPITA E TOMAIA CONSIGLIATA ALTA
PRANZO:	Possibilità di pranzare presso la Merenderia "Lard Rock Cafè" al costo di euro 20,00 (comprende affettati, formaggi, lardo, pane, pasta fritta, torte salate, dolci e bevande).
COSTI:	1 euro come da regolamento COSTO DEL PRANZO COME SOPRA INDICATO Da suddividere il costo del viaggio tra coloro che partono da Livorno come previsto dal regolamento sezionale. Distanza Livorno-Colonnata a/r km $164 \times 0,25=41,00 + 11,80$ di pedaggio. Totale da consegnare ad ogni autista euro 52,80 (da suddividere tra i passeggeri).
NOTE:	Confermare la presenza al pranzo entro giovedì 8 maggio

ALLA PARTENZA È NECESSARIO COMPILARE E FIRMARE IL [MODULO DI AUTODICHIARAZIONE COLLETTIVO](#) CHE VI INVITIAMO A LEGGERE PREVENTIVAMENTE.

Itinerario

L'escursione prevede un giro ad anello con partenza da Colonnata, paese che fu fondato già intorno al 40 D.C. per l'estrazione del marmo, perché Carrara era già molto popolare in quel momento. Si trova nelle Alpi Apuane a 532 m di altitudine ed è noto anche per il suo lardo, chiamato il miglior guanciale d'Italia, un alimento povero, con cui un tempo si sfamavano i lavoratori più umili e che oggi è diventato una prelibatezza: qui viene ancora preparato secondo tradizione e messo a stagionare nelle conche di marmo scavate a mano, che gli garantiscono impermeabilità e traspirazione. Il nostro percorso, attraverso un sentiero in salita, ci condurrà fino a Vergheto (un piccolo villaggio con case ormai in stato di abbandono). Da qui, dopo aver ammirato alcuni scorci delle Alpi Apuane, ci dirigeremo verso il "David", un meraviglioso murales di Kobra, che ci lascerà a bocca aperta. Scenderemo quindi nel bosco per tornare a Colonnata dove potremo rifocillarci in una merenderia e gustare il famoso lardo.



Per prenotazioni ed informazioni contattare il Direttore di Escursione.

Il Direttore di escursione si riserva la facoltà di modificare il percorso o annullare l'escursione in base alle condizioni meteorologiche o di qualsiasi altra natura, che ne possano impedire lo svolgimento in condizioni di sicurezza o escludere eventuali partecipanti con attrezzatura/abbigliamento inadeguato.

I non soci dovranno comunicare nome, cognome e data di nascita entro il venerdì precedente l'escursione e pagare € 8.40 per ogni giornata di escursione, quota che comprende la copertura assicurativa CAI. Il pagamento potrà essere effettuato in sede o in alternativa, sempre entro gli stessi termini, con bonifico bancario inviando la copia della ricevuta via e-mail a livorno@cai.it e via e-mail oppure whatsapp al direttore di escursione.

Le coordinate bancarie per effettuare il bonifico sono: sezione CAI Livorno, presso la Credit Agricole – Sede di Livorno

IBAN IT44N0623013900000040741680

Indicare nella causale nome e cognome, la data e il titolo della escursione

Attenzione: Le foto e i video realizzati in occasione delle escursioni sociali potranno essere utilizzate dalla sezione di Livorno per attività promozionale o altri scopi attinenti all'attività del Club anche attraverso il web, salvo espressa dichiarazione contraria del partecipante.

Per tutto quanto non scritto sulla locandina si fa riferimento al regolamento escursioni sociali presente anche in sede in forma cartacea.

Questa escursione è stata autorizzata dal Consiglio Direttivo del CAI Livorno in data 02/01/2025