



## **Club Alpino Italiano Sez. Livorno**

Nando Bastianelli - Lido del Nista  
Fondata nel 1888



**DAL 23 AL 25 MAGGIO 2025**

**ESCURSIONE TAM**

# **GLI ECOSISTEMI DELL'ISOLA DI CAPRAIA**



PUNTA ZENOBITO

**DIRETTORE DI ESCURSIONE:** FRANCO MOSTARDI    340 579 7198    TELEFONO E WHATSAPP  
**COADIUTORE:** DARIO CAPOZZI    392 696 7841  
**RITROVO/PARTENZA:** VENERDÌ 23/05/2025 AL PORTO MEDICEO CON ORARIO DA  
DEFINIRE IN BASE ALLA EFFETTIVA PARTENZA DEL TRAGHETTO

<b>MEZZO DI TRASPORTO:</b>	TRAGHETTO
<b>DIFFICOLTÀ:</b>	E CON TRATTI
<b>TEMPO DI PERCORRENZA:</b>	VEDI GLI ITINERARI IN DESCRIZIONE
<b>DISLIVELLO:</b>	VEDI GLI ITINERARI IN DESCRIZIONE
<b>EQUIPAGGIAMENTO:</b>	SCARPE DA TREKKING CON SUOLA SCOLPITA, ABBIGLIAMENTO PER EVENTUALE PIOGGIA, LAMPADA FRONTALE
<b>PRANZO:</b>	PRANZI AL SACCO, COLAZIONE E CENA IN BAR RISTORANTE COMPRESSE NELLA QUOTA ECCETTO LA CENA DELL'ULTIMO GIORNO
<b>COSTI:</b>	<p><b>112 € PER ALMENO 25 PARTECIPANTI</b></p> <p><b>PER ISCRIVERSI OCCORRE VERSARE UN ANTICIPO DI 40 € ENTRO IL 13 DICEMBRE 2024 – SALDO ENTRO IL 23 APRILE 2025</b></p> <p>LA QUOTA COMPRENDE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ALLOGGIO IN CAMERE DA 6 CON 3 LETTI A CASTELLO, OPPURE IN TRIPLE O IN QUADRUPLE CON LENZUOLA E COPERTE, BAGNO CON DOCCIA IN OGNI CAMERA E ASCIUGAMANI (PER EVENTUALI CAMERE A DUE IL COSTO È MAGGIORE)</li> <li>- LE COLAZIONI DEI GIORNI DOPO IL PERNOTTO (2° E 3° GIORNO)</li> <li>- LE CENE DEI GIORNI PRIMA DEL PERNOTTO (1° E 2° GIORNO)</li> <li>- LA QUOTA PER LA SEZIONE DEL 10%</li> </ul> <p>LA QUOTA NON COMPRENDE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- IL TRASPORTO IN TRAGHETTO, IL CUI BIGLIETTO SARÀ ACQUISTATO IN AUTONOMIA DAI PARTECIPANTI</li> <li>- I PRANZI</li> <li>- LA CENA DELL'ULTIMO GIORNO</li> <li>- GLI EXTRA ALLE CENE TRA I QUALI VINO, DOLCE, LIQUORI</li> </ul>
<b>NUMERO PARTECIPANTI:</b>	25-27

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

La flora dell'isola di Capraia, è un scrigno di biodiversità con alte percentuali di endemismi, in un ambiente naturale stupendo anche dal punto di vista geologico. Nei tre giorni di escursione il nostro socio Antonio Borzatti de Loewenstern, curatore del Museo di Storia Naturale del Mediterraneo, ci guiderà nel riconoscere le ricchezze e le fragilità di questo ecosistema.

## Logistica

Il biglietto del trasporto in traghetto sarà acquistato in autonomia. Si ricorda che i residenti a Livorno hanno uno sconto consistente (Costo base € 52,62- Costo residenti a Livorno € 20,26). Questi i traghetti Toremar:

Andata: Livorno 8:30 - Capraia 11:15

Ritorno: Capraia 18:00 - Livorno 20:45

Alloggeremo allo eco Hostel La Mandola a cura di Nadia nella parte alta del paese in camere da 6 posti, ciascuna con 3 letti a castello e bagno autonomo, o in camere da 3 o 4 posti con bagno.

Colazione e cena saranno consumate al ristorante bar convenzionato "La rive Up" gestito da Claudia che è nella stessa struttura dello Hostel.

La cena consiste di primo e secondo, entrambi di pesce e all'occorrenza anche fresco, con contorno, acqua in caraffa e caffè. Vino o altre bevande si pagano a parte.

La colazione concordata è ricca e consiste di succo, pezzo dolce, cappuccino o caffè o te più pezzi salati e yogurt.

Per il pranzo al sacco sarà possibile farsi confezionare dei cestini, ad esempio con due panini e un succo per 10 €.

## Itinerari

**Prima giornata:** sistemati i nostri bagagli nella struttura di accoglienza, col sentiero 414 raggiungiamo direttamente lo stagnone, famosa zona umida, poi il 402 per Monte le Penne, 415 per Monte Castello e si ritorna coi sentieri 415 e 402.

Difficoltà: E. Presenti tratti con facili passaggi su roccia, non esposti;

Dislivello 720 m; Lunghezza 11 km; Durata 5:30 circa soste escluse.

Opzione: dal l'Ovile sul 402 si prende il 407 che passa dal carcere e poi si affaccia sullo strapiombo della costa ovest dove cresce la palma nana.

Difficoltà: T/E; Dislivello 132 m; Lunghezza 5 km; Durata 1:45 circa soste escluse.

**Seconda giornata:** giro più lungo ad anello nelle zone dei gabbiani, che avranno già nidificato. Sentieri 406A (percorso botanico), 406, 405, 404, Monte Arpagna, 403, Punta dello Zenobito. Ritorno lungo la costa est con il 401, 409, 406.

Difficoltà: E; Dislivello 750 m; Lunghezza 15 km; Durata 6:30 circa soste escluse.

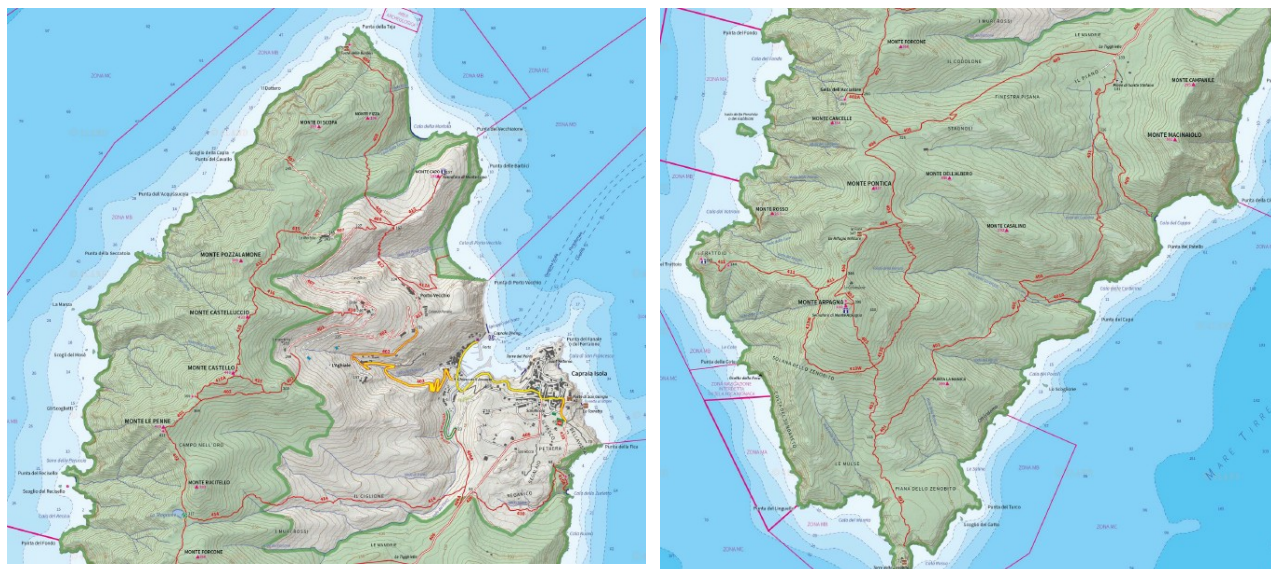
Opzione: dal 401 si scende col 401A per Cala della Carbicina e si risale.

Difficoltà: E; Dislivello 80 m; Lunghezza 1 km; Durata 0:35 circa soste escluse.



**Terza giornata:** si va a nord a Torre delle Barbici (sentieri 402, 412, 408) e da lì si può scendere alla Punta della Teja che è la punta nord dell'isola.

Difficoltà: E; Dislivello 412 m, Lunghezza 9,5 km, Durata 3:55 circa soste escluse.



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](mailto: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.

[Revisione modello locandina del 15-10-2024]

**Questa escursione o cicloescursione è stata autorizzata dal Consiglio Direttivo del CAI Livorno in novembre 2024.**