



## Club Alpino Italiano Sez. Livorno

Nando Bastianelli - Lido del Nista  
Fondata nel 1888



# DOMENICA 31 AGOSTO 2025

## LE TRE FOCI NELLA VALLE DI VINCA



[ foto dall'album personale di spanò ciro ]

DIRETTORE DI ESCURSIONE:	MAURO CIAMPI	NUMERO DI TELEFONO 3293711854
COADIUTORE:	DA DEFINIRE....	
RITROVO/PARTENZA:	PARCHEGGIO DECATHLON LIVORNO,	ORE 07:00
MEZZO DI TRASPORTO:	AUTO PROPRIA, CON COSTI DA DIVIDERE TRA I PARTECIPANTI	
DIFFICOLTÀ:	E	
TEMPO DI PERCORRENZA:	ORE 05 :30	(SOSTE ESCLUSE)
DISLIVELLO:	+ 600 MT	
EQUIPAGGIAMENTO:	VESTIARIO ADEGUATO ALLA STAGIONE, SCARPONI CON SUOLA SCOLPITA E TOMAIA ALTA , BASTONCINI, GIACCA ANTIPIOGGIA E ACQUA	
PRANZO:	AL SACCO	
COSTI:	SPESA PER AUTO A/R + PEDAGGIO AUTOSTRADALE COME DA DISPOSIZIONE SEZIONALE	

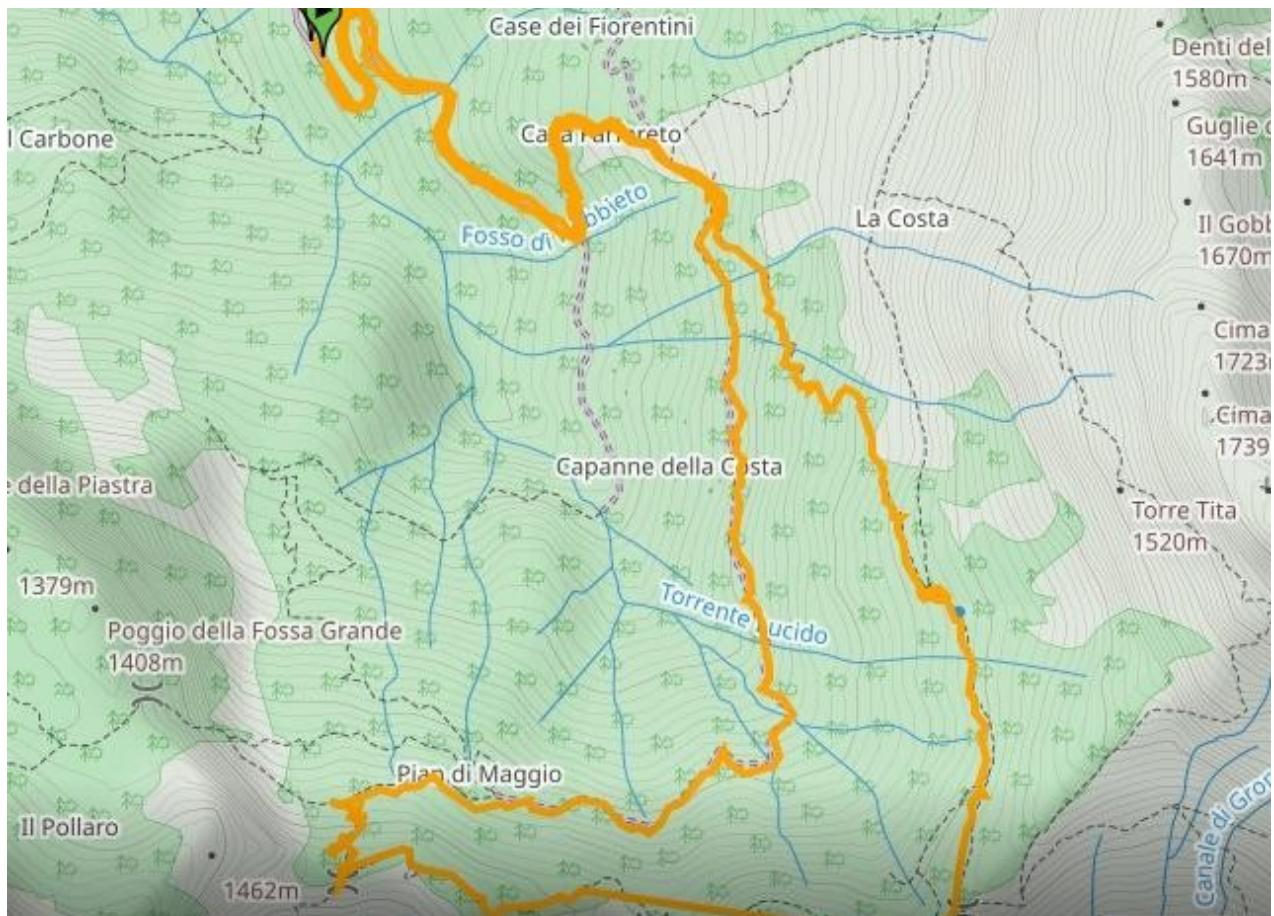
NOTE:

AL TERMINE DELL'ESCURSIONE CHI VORRA' POTRA'  
ACQUISTARE/CONSUMARE LA FOCACCIA ED IL PANE COTTO A LEGNA  
PRESSO LO STORICO ALIMENTARI ANDREINA

ALLA PARTENZA È NECESSARIO COMPILARE E FIRMARE IL MODULO DI AUTODICHIARAZIONE COLLETTIVO CHE VI INVITIAMO A LEGGERE PREVENTIVAMENTE.

## Itinerario

L'escurzione che faremo avrà inizio dalla parte alta del paese, presso il negozio alimentari di Andreina. Seguendo il sentiero 38, entreremo nel bosco per percorrere la strada dei Tedeschi, fino ad arrivare alle colonie dei Fiorentini, in stato di abbandono, ma dalle quali potremo ammirare la cresta Garnerone ed il Pizzo d'Uccello. Proseguendo, raggiungeremo prima la Foce di Vinca e poi quella di Navola, dalla quale scende il canale di Regollo, che eviteremo, per arrivare invece alla Foce di Rasori, con panorama sul Grondilice, la Forbice e sul Torrione Figari. Per il percorso di ritorno seguiremo il sentiero 37/ 173 fino alla Capanna Garnerone e, ritrovato il sentiero 38 iniziale, chiuderemo l'anello, ripercorrendo il primo tratto iniziale.



---

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.

---

**Questa escursione o cicloescursione è stata autorizzata dal Consiglio Direttivo del CAI Livorno in data 10 dicembre 2024.**