



# Club Alpino Italiano Sez. Livorno APS - ETS

Nando Bastianelli - Lido del Nista  
Fondata nel 1888



## DOMENICA 03 MAGGIO 2026 " MONTE GOMITO DALLA VAL DI LUCE "



*[personale di Spanò Ciro]*

<b>DIRETTORE DI ESCURSIONE:</b>	CIRO SPANÒ, <a href="mailto:CIROSPANO18@GMAIL.COM">CIROSPANO18@GMAIL.COM</a> , TEL. 3896556129
<b>COADIUTORE:</b>	FRANCO MOSTARDI, <a href="mailto:FRANCO57.MOSTARDI@GMAIL.COM">FRANCO57.MOSTARDI@GMAIL.COM</a> , TEL. 3405797198
<b>RITROVO/PARTENZA:</b>	PRESSO DECATHLON, PARCO DEL LEVANTE, LIVORNO ORE 07:20 / 07:30
<b>MEZZO DI TRASPORTO:</b>	AUTO PROPRIA
<b>DIFFICOLTÀ:</b>	E
<b>TEMPO DI PERCORRENZA:</b>	ORE 5.00 CIRCA, SOSTE ESCLUSE
<b>DISLIVELLO:</b>	DISLIVELLI GLOBALI POSITIVO E NEGATIVO, METRI +620 / -620
<b>LUNGHEZZA:</b>	LUNGHEZZA KM 11.2

<b>EQUIPAGGIAMENTO:</b>	SCARPONI CON SUOLA SAGOMATA E TOMAIA ALTA, CONSIGLIATI I BASTONCINI, VESTIARIO IDONEO ALLA MONTAGNA, A STRATI ED ADEGUATO AI TRATTI IN CRESTA, K-WAY, ACQUA E SNACK
<b>PRANZO:</b>	"AL SACCO "
<b>COSTI:</b>	SPESA PER AUTO, SECONDO DISPOSIZIONI SEZIONE LIVORNO: KM + PEDAGGIO EURO 67,40 PER AUTO, DA DIVIDERE TRA TUTTI I PARTECIPANTI
<b>NOTE:</b>	E' NECESSARIA UNA BUONA CONDIZIONE E LA CONSAPEVOLEZZA DELLE PROPRIE CAPACITÀ IN RELAZIONE ALLA DESCRIZIONE DEL PERCORSO E DELLO STARE IN GRUPPO

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

## Itinerario

La nostra panoramica escursione ad anello, parte dal grande parcheggio della Val di Luce (mt 1540) attraverso il sentiero CAI 501, storicamente denominato "del Tedesco", tutto in piano ed immerso in un bosco di faggi ed abeti. All'intersezione con il sentiero 503, che affianca la pista del Pulicchio, si inizierà

in maniera impegnativa a salire fino alla Croce del Monte Gomito a 1890 mt dalla quale, verremo ripagati da una splendida vista panoramica che si estende dalla Piana Modenese, al Monte Cimone e al Libro Aperto. Sul lato opposto, ammireremo l'Alpe tre Potenze, il Rondinaio ed il Monte Giovo. Dalla sommità, dove è posta la stazione di arrivo dell'ovovia, effettueremo la nostra sosta per rifocillarci poi,



riprenderemo il nostro cammino scendendo dal sentiero AVPO8 che si affaccia sulla Valle del Sestaione. Giunti al Passo della Fariola mt. 1770, continueremo attraverso il sentiero 519 fino al Passo della Vecchia mt 1782. Qui, decideremo in base al tempo a disposizione, se ammirare il Lago Nero ed il Piatto attraverso il Sentiero Italia oppure passare dall'alto, raggiungendo il più impegnativo sentiero dell'Alpe Tre Potenze, dalla cui cima mt 1935 si apre una visuale straordinaria a 360° su panorami e fioriture straordinarie. La discesa dal crinale, ci condurrà prima al Lago Piatto e poi imboccando l'ultima scesa con il sentiero 505, arriveremo al punto di partenza della Val di Luce, ed alle nostre auto....

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 (oppure € 13 con l'estensione "soccorso alpino" se il direttore di escursione ritiene opportuno) 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 [segreteria@cailivorno.it](mailto:segreteria@cailivorno.it) e via e-mail oppure whatsapp al direttore di escursione.

**Le coordinate bancarie per effettuare il bonifico sono:**

**INTESTAZIONE: Club Alpino Italiano - Sezione di Livorno**

**IBAN: IT44N0623013900000040741680**

**presso la Credit Agricole – Sede di Livorno**

**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 27-03-2026]

---

**Questa escursione è stata autorizzata dal Consiglio Direttivo del CAI Livorno in data 24 novembre 2025.**

---