

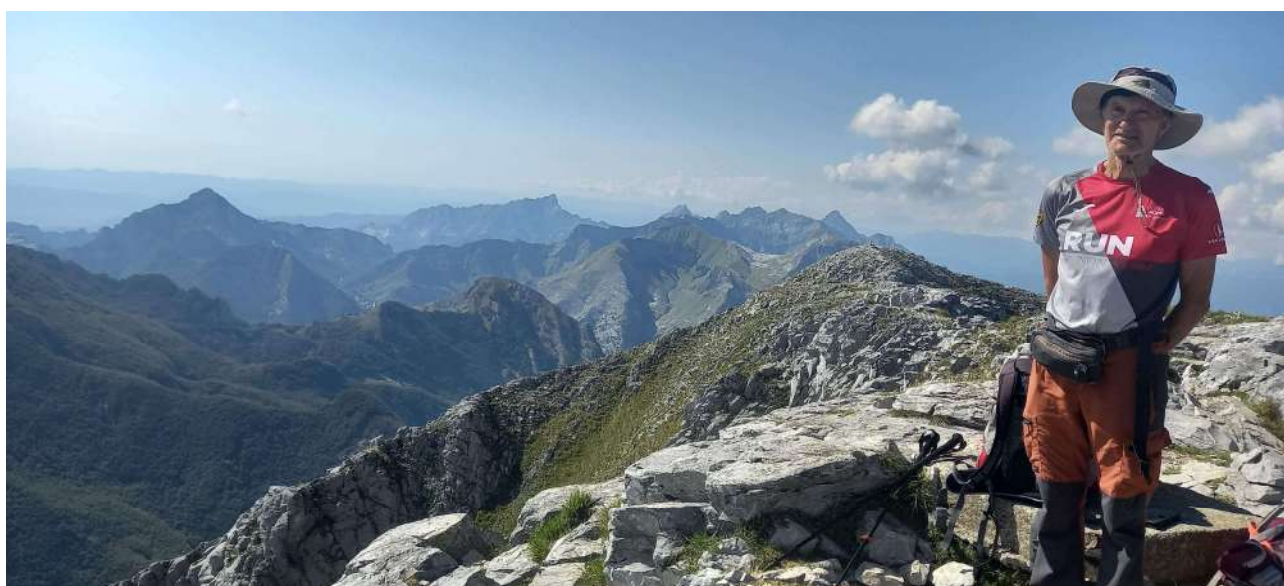


# Club Alpino Italiano Sez. Livorno APS - ETS

Nando Bastianelli - Lido del Nista  
Fondata nel 1888



## GIO 11 - MAR 16 GIUGNO 2026 TRAVERSATA DELLE APUANE



VEDUTA DELLE APUANE DALLA PANIA DELLA CROCE

- DIRETTORE DI ESCURSIONE:** FRANCO MOSTARDI 340 579 7198 (CELL. E WHATSAPP)  
EMAIL FRANCO57.MOSTARDI@GMAIL.COM
- COADIUTORE:** ASE DARIO CAPOZZI 392 696 7841 (CELL. E WHATSAPP)
- RITROVO/PARTENZA:** LIVORNO STAZIONE SUL TRENO IC 666 DELLE ORE 8:00 CON BIGLIETTO GIÀ FATTO PER CARRARA AVENZA
- MEZZO DI TRASPORTO:** TRENO E BUS DI LINEA
- DIFFICOLTÀ:** EE
- TEMPO DI PERCORRENZA:** VEDI RIASSUNTO SCHEMATICO PIÙ AVANTI
- DISLIVELLO:** VEDI RIASSUNTO SCHEMATICO PIÙ AVANTI
- LUNGHEZZA:** VEDI RIASSUNTO SCHEMATICO PIÙ AVANTI
- EQUIPAGGIAMENTO:** SCARPONI CON SUOLA SCOLPITA E TOMAIA ALTA, BORRACCE CAPIENTI, INDUMENTI PER LA PIOGGIA, TORCIA CON PILE CARICHE, BASTONCINI CONSIGLIATI, ALIMENTI ENERGETICI E

REINTEGRANTI.

PER I RIFUGI: SACCO LENZUOLO, CIABATTE, SAPONE E ASCIUGAMANO.

PRANZO:

PRANZI AL SACCO, CENE E COLAZIONI NEI RIFUGI  
PANINI IMBOTTITI DISPONIBILI AI RIFUGI

COSTI:

€ 280 DA PAGARE CON BONIFICO ALLA SEZIONE, CHE  
COMPRENDE LA MEZZA PENSIONE NEI RIFUGI E IL RICARICO DEL  
10% PER LA SEZIONE. LE DOCCE E GLI EXTRA NON SONO  
COMPRESI NELLA QUOTA.

I BIGLIETTI DEI MEZZI PUBBLICI (TRENO E BUS DI LINEA) SONO  
PAGATI DIRETTAMENTE DAI PARTECIPANTI.

L'ISCRIZIONE È EFFETTIVA SOLO CON IL PAGAMENTO DELLA  
QUOTA

NOTE:

ESCURSIONE RISERVATA AI SOCI IN NUMERO MASSIMO DI 12,  
ACCOMPAGNATORI COMPRESI.

RACCOMANDAZIONI:

- ◆ PORTARE LA TESSERA CAI E I CONTANTI (CARTE NON GARANTITE NEI RIFUGI)
- ◆ RIFORNIMENTO DI ACQUA GARANTITO SOLO AI RIFUGI (SOLO AL RIFUGIO ROSSI L'ACQUA È IN BOTTIGLIA E VA COMPRATA)
- ◆ VERIFICARE ACCURATAMENTE LA TENUTA DEGLI SCARPONI
- ◆ NECESSARIO SPIRITO DI ADATTAMENTO A SITUAZIONI SCOMODE
- ◆ ZAINO LEGGERO, PORTARE SOLO L'INDISPENSABILE
- ◆ CARICA BATTERIA DEL CELLULARE + EVENTUALE POWERBANK
- ◆ BATTERIE DI RISERVA PER LA TORCIA

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

## Descrizione

Una immersione totale nelle spettacolari Apuane per 6 giorni che ci consentirà di percorrere quasi l'intero arco da nord a sud, con grande soddisfazione. Indispensabili discrete capacità tecniche e ottima resistenza.

## Riassunto delle tappe

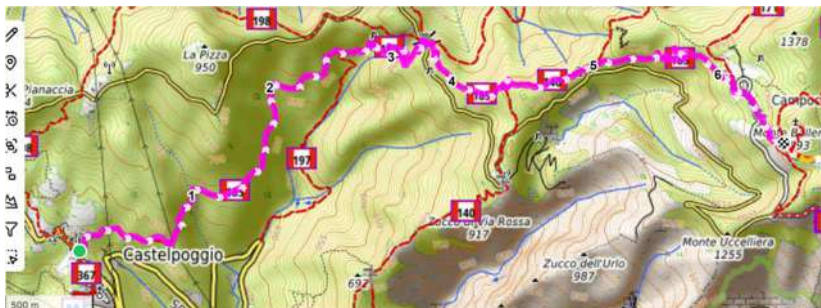
Data	Tappa	Diff	D+	D-	Lung	Tempo
gio 11-06-2026	Castelpoggio – Rifugio Carrara	E	750	0	7	03:30
gio 11-06-2026	Monte Sagro da Rifugio Carrara (opz.)	E	700	700	9	04:30
ven 12-06-2026	Rifugio Carrara – Rifugio Orto di Donna	EE	750	550	12	07:00
sab 13-06-2026	Rifugio Orto di Donna - Rifugio Puliti	EE	1150	1650	19	08:30
dom 14-06-2026	Rifugio Puliti – Rifugio Rossi	EE	1750	1150	20	09:30
lun 15-06-2026	Rifugio Rossi – Rifugio Forte dei Marmi	EE	250	950	8	05:00
lun 15-06-2026	Matanna da Rifugio Forte dei Marmi (opz.)	E	800	800	4	04:00
mar 16-06-2026	Rifugio Forte dei Marmi – Camaiore	E	100	950	13	04:30

Note: i tempi sono molto indicativi e non includono le soste; i dislivelli e le lunghezze sono stati approssimati per leggibilità; le escursioni opzionali saranno condotte solo se le condizioni di tempo fisico e meteorologico lo consentiranno.

## Itinerari

### Primo giorno, giovedì 11 giugno: Castelpoggio – Rifugio Carrara

Arrivati alla stazione di Carrara Avenza, prendiamo i bus di linea L52 per l'ospedale e L39 per recarci alla partenza del trekking a Castelpoggio. Seguiremo semplicemente il sentiero 185 che è una E in direzione est per arrivare al rifugio Carrara, dove faremo la sosta.



Per chi lo vorrà, partendo nel primo pomeriggio, si potrà salire sul Sagro per tornare al rifugio in tempo per la cena. Sentieri 173, Cresta Ovest, discesa per via normale, 172, 173. Difficoltà E/EE a tratti.



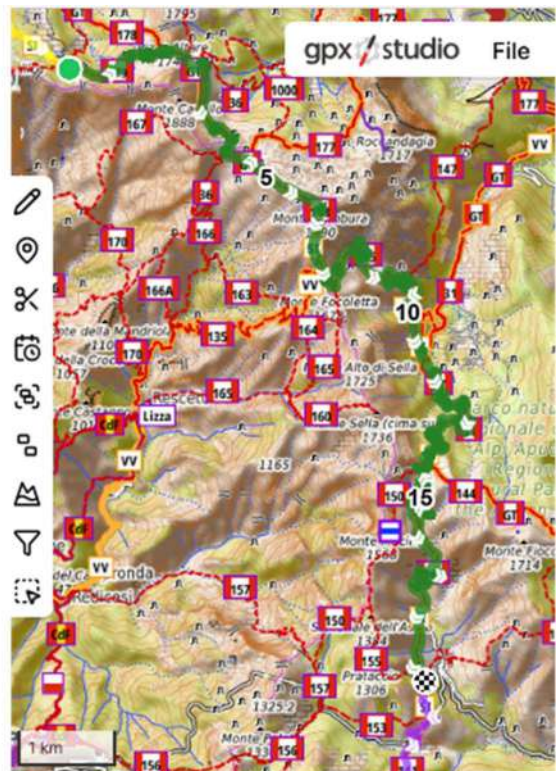
### Secondo giorno, venerdì 12 giugno: Rifugio Carrara – Rifugio Orto di Donna.

Seguiamo il sentiero 173 lasciandoci il sagro sulla destra (brevi tratti attrezzati con catene) arrivando poi a Foce di Vinca, Foce Rasori e proseguendo poi a nord per la Capanna Garnerone. Sosta e proseguimento per Foce di Giovo, sotto il Pizzo d'Uccello. Quindi raggiungiamo il rifugio Orto di Donna col 179.



### Terzo giorno, sabato 13 giugno: Rifugio Orto di Donna – Rifugio Puliti

Questa giornata è tutta sul Sentiero Italia. Proseguiamo il 179 in direzione est e poi sud fino al passo della Focolocchia, quindi scavalliamo il Tambura col 148 fino al passo Tambura dove potremo fare pausa, o, se siamo in anticipo, scendere fino al rifugio Nello Conti per poi risalire al passo (300m in più di dislivello). Si imbecca quindi la via Vandelli verso Parma per lasciarla coi sentieri 31 e 141 in direzione sud fino al rifugio Puliti.



### Quarto giorno, domenica 14 giugno: Rifugio Puliti – Rifugio Rossi

Questa è la tappa più impegnativa. Proseguiamo col 141 fino a passo Croce, quindi raggiungiamo il rifugio Del Freo per la sosta. Ci inerpichiamo sulla Pania della Croce col 126 e raggiungiamo la meritata cima. Si scende quindi al rifugio Rossi col 126 per il Vallone dell'Inferno e 117. Il rifugio ha pochissima acqua corrente e il gabinetto esterno a secco. Occorrerà acquistare l'acqua in bottiglia anche per il giorno seguente.

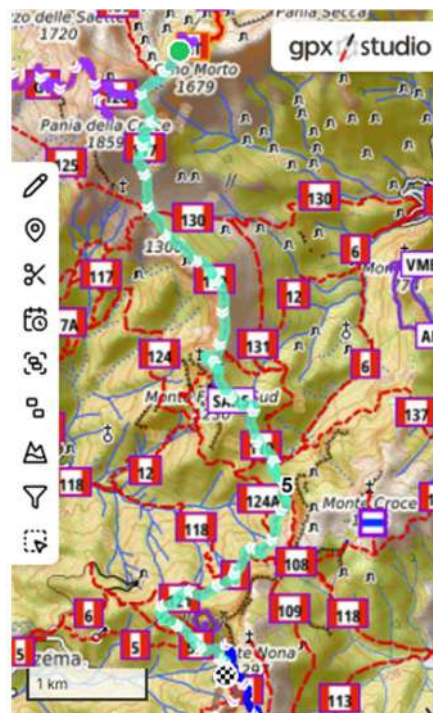


### Quinto giorno, lunedì 15 giugno: Rifugio Rossi – Rifugio Forte dei Marmi

La mattina riprendiamo per un tratto il sentiero 117 già percorso e poi scendiamo a sud verso Foce di Valli (tratti attrezzati) e poi verso il Monte Forato con il 110, dove potremo fare una sosta.

Quindi ancora verso sud per Foce di Petroschiana, poi coi sentieri 6 e 121 raggiungiamo il rifugio Forte dei Marmi lasciandoci il Procinto alla nostra sinistra.

Se ce ne sarà il tempo, lasciato il possibile in rifugio potremmo salire sul Matanna o sul Nona, per tornare in tempo al rifugio per la cena.



### Sesto giorno, martedì 16 giugno: Rifugio Forte dei Marmi – Camaiore

Proseguendo il sentiero 121 arriviamo a Foce Grattaculo e poi foce San Rocchino, quindi col 106 scendiamo a Casoli e poi per sentieri comunali raggiungiamo Candalla e la prima fermata Autolinee Toscane utile a Camaiore per la stazione ferroviaria di Viareggio dove prenderemo il primo regionale utile per Livorno, essendocene uno ogni mezz'ora.



**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.**

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

---