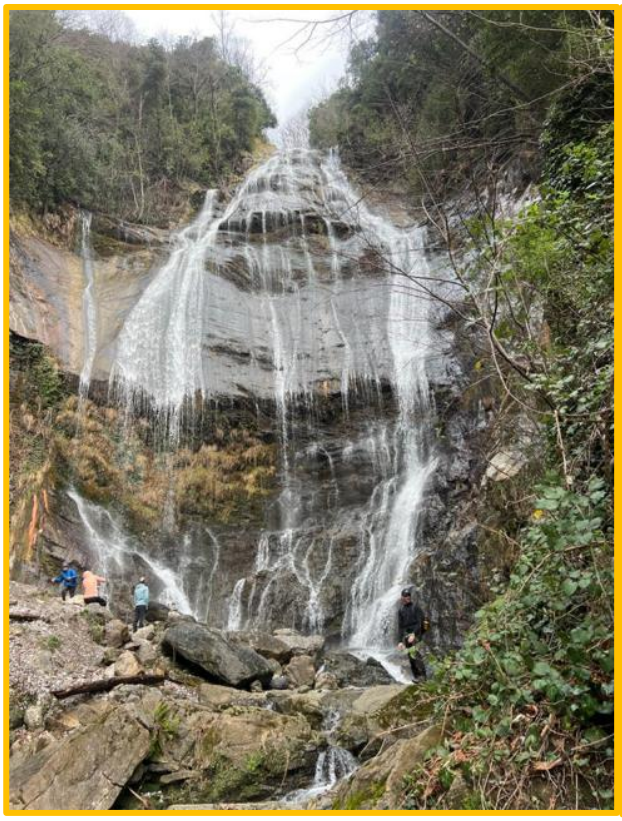
Club Alpino Italiano
Sez. Livorno APS - ETS
Nando Bastianelli - Lido del Nista
Fondata nel 1888

SABATO 17 OTTOBRE 2026

PRUNO E LA CASCATA DELL'ACQUAPENDENTE




"FILE:APUANE, MONTE FORATO 04.JPG" BY SAILKO IS LICENSED UNDER CC BY 3.0

[foto estratta da https://wordpress.org/openverse/ e documentata legalmente]

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

COADIUTORE: ALESSANDRO PIACENTINI, piacen56@gmail.com **328/9584229**

RITROVO/PARTENZA: PARTENZA DA PRUNO, ORE 09:00

HTTPS://MAPS.APP.GOO.GL/F3UIZSMNKFBXRYEC8

	DA LIVORNO: RITROVO ORE 07:30 PARCHEGGIO DECATHLON https://maps.app.goo.gl/SgUYdX4wwXRyma4M7
MEZZO DI TRASPORTO:	AUTO PROPRIA
DIFFICOLTÀ:	E
TEMPO DI PERCORRENZA:	5/6 ORE SOSTE ESCLUSE
DISLIVELLO:	+700 / -700 METRI
LUNGHEZZA:	12 KM
EQUIPAGGIAMENTO:	SCARPONI CON SUOLA SCOLPITA E TOMAIA ALTA
PRANZO:	AL SACCO
COSTI:	SPESA PER AUTO KM + PEDAGGIO= EURO 48,00
NOTE:	

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

Itinerario

Un trekking alla scoperta di uno degli angoli più suggestivi delle Alpi Apuane, partendo dal piccolo borgo di Pruno, incastonato ai piedi del Monte Forato.

Lasciato il paese, saliremo lungo il sentiero CAI 122, attraversando boschi e antichi insediamenti rurali, con splendidi affacci sulle principali montagne della zona: dalla Pania della Croce al Monte Forato, dal Procinto al Matanna.

Dopo il primo tratto di salita abbandoneremo il 122 per seguire un caratteristico sentiero che conduce a La Fania, antico alpeggio oggi sede di un piccolo rifugio. Qui il paesaggio si apre e lascia spazio a un bel pianoro dominato dalla Pania della Croce.

Proseguiremo quindi sul sentiero CAI 124, tra prati e boschi, fino a Collemezzana, altro piccolo nucleo di antiche abitazioni che racconta la vita e il lavoro di chi un tempo abitava queste montagne.

Da qui inizieremo la discesa verso Pruno, seguendo il sentiero 117B e poi le antiche mulattiere che collegano i borghi e gli alpeggi della zona.

Ma il nostro anello avrà una deviazione speciale: raggiungeremo la Cascata dell'Acquapendente, un salto d'acqua di una ventina di metri incastonato nella roccia, particolarmente suggestivo dopo le piogge autunnali.

Un percorso che alterna salita e discesa, boschi e panorami, acqua e antiche testimonianze della vita in montagna: un piccolo viaggio nel cuore delle Apuane più autentiche.



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:

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 23-01-2026]

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