



Club Alpino Italiano
Sez. di Verona
COMMISSIONE ESCURSIONISMO



Escursione sociale del 31/05- 1/06 2025

ALPI APUANE

MONTE FORATO – RIFUGIO ROSSI – PANIA DELLA CROCE

DIFFICOLTÀ': EE

PARTENZA 31/05: PARCHEGGIO VR SUD ORE 5.00

RIENTRO 1/06: ORE 20,00 CIRCA

**MEZZI
PROPRI**

DISLIVELLI:

1° GIORNO: SALITA 1200 m. circa - DISCESA 100 m. circa - ORE DI CAMMINO: 6,00 Soste escluse
2° GIORNO: SALITA 300 m. circa - DISCESA 1500 m. circa - ORE DI CAMMINO: 6,00 Soste escluse

DIRETTORI DI ESCURSIONE: ALESSANDRA SPERANDIO cell 348 989 7033
ERIKA TIEZZI cell 347 333 3247

ATTREZZATURA OBBLIGATORIA:

Scarponi da trekking alti alla caviglia suola vibram, sacco lenzuolo, abbigliamento adeguato alla stagione e alla quota, pranzo al sacco, adeguate scorte d'acqua, luce frontale

ATTREZZATURA CONSIGLIATA:

Bastoncini da trekking, crema solare, occhiali da sole.

DOVE ANDIAMO, AMBIENTE E STORIA: Le Alpi Apuane sono una catena montuosa situata nel nord-ovest della Toscana, tra Carrara e Lucca, si estendono per una lunghezza di 60 km e per una larghezza di 30 Km circa. Le Apuane distano soli 10 km dal mare, la zona tra le Apuane e il mare, ad ovest, si chiama Versilia ed è una delle zone balneari più famose d'Italia. A nord sono delimitate dal corso del fiume Magra e questa zona viene chiamata Lunigiana. Ad est sono separate dagli Appennini dalla Valle del fiume Aulella e del Serchio, siamo in Garfagnana. Le Alpi Apuane non sono molto alte, il monte più alto è il Monte Pisanino con 1946 m di altezza, nonostante ciò sono molto più ripide e rocciose dei vicini Appennini, per questo motivo vengono chiamate Alpi (sono le Alpi della Toscana). Si distinguono dal vicino Appennino anche da un punto di vista geologico, infatti il nucleo centrale di queste montagne è fatto di marmo (il famoso marmo di Carrara viene estratto dalle numerose cave presenti in Apuane). Il trekking avrà inizio dal bellissimo borgo di Fornovalasco in Garfagnana, raggiungeremo dapprima il Monte Forato, che è uno dei più caratteristici monti delle Apuane, presenta due picchi collegati tra loro da un arco naturale di circa 30 m di diametro. Proseguiremo poi verso il Rifugio Rossi alla Pania dove è previsto il pernottamento. Il piccolo Rifugio si trova nel cuore delle Panie ed è nato negli anni '20 per la volontà del Cai di Lucca.

Nel secondo giorno di trekking raggiungeremo la vetta della Pania della Croce, la regina delle Apuane, citata anche da Dante nella Divina Commedia. Nelle giornate terse, dalla cima della Regina, si può ammirare un notevole panorama a 360°: dalla Garfagnana alla Costa Tirrenica, dal Monviso alla Corsica, e dall'isola d'Elba al Monte Amiata.



Club Alpino Italiano
Sez. di Verona
COMMISSIONE ESCURSIONISMO



PROGRAMMA DELL'ESCURSIONE:

GIORNO 1: Dal bellissimo borgo di Fornoalasco si attraversa il ponticello sopra il torrente e si arriva al punto di partenza di tre sentieri: il 6, il 12 e il 130. Prenderemo il segnavia n6 che si inerpica dentro ad un bosco di castagni, fino a raggiungere in poco meno di 2 ore Foce di Pietroschiana (961m). Continueremo sul sentiero 110 fino ad arrivare all'attacco della ferrata Salvatori (che non faremo), ma resteremo sul sentiero di destra arrivando in poco meno di 1 ora all'arco del Monte Forato. Da qui si godono viste spettacolari. Per chi vuole si può salire sulla Cima Nord (1209m) alla destra dell'Arco.

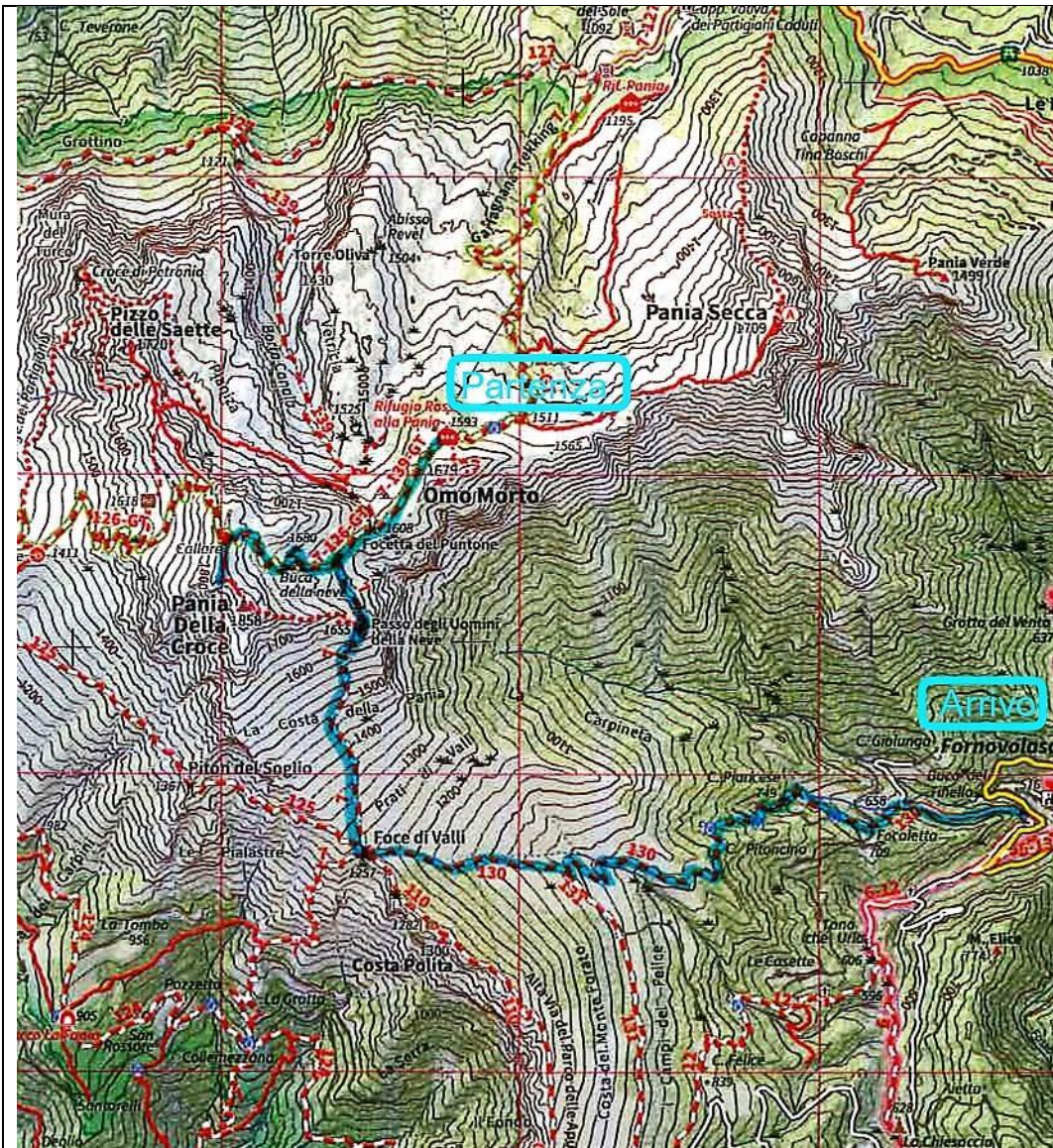
Riprenderemo poi il sentiero 110 con continui saliscendi lungo tutta la cosiddetta Costa Pulita fino a raggiungere Foce di Valli. Foce di Valli è un incrocio di sentieri, inizia qui la lunga risalita del versante est della Pania della Croce, fino al Passo degli uomini della neve (1690m), da qui si ha una visuale stupenda sulla Pania Secca e l'Omo Morto. Scenderemo con attenzione un breve tratto attrezzato con catene per aiutare nella progressione e in pochi minuti saremo alla Foce del Puntone ed infine al Rifugio Rossi dove pernosteremo.

ITINERARIO GIORNO 1

GIORNO 2: Se il meteo lo consentirà dal Rifugio Rossi, partiremo col buio, senza zaini così da essere più leggeri, e torneremo alla Foce del Puntone dove tramite il sentiero 126 risaliremo il roccioso canale dell'Inferno fino a raggiungere il crinale della Pania della Croce e raggiungere poi la croce a quota 1859m e goderci l'alba da questo bellissimo balcone panoramico. Dalla cima la vista spazia sull'intero gruppo delle Apuane, verso il mar Tirreno, la Garfagnana e gli Appennini. Scenderemo poi dalla stessa via di salita e torneremo al rifugio dove recupereremo i nostri zaini e faremo colazione. Ripercorreremo i sentieri del giorno precedente fino a foce di Valli dove tramite il sentiero 130 faremo rientro a Fornoalasco.



Club Alpino Italiano
Sez. di Verona
COMMISSIONE ESCURSIONISMO



ITINERARIO GIORNO 2

INFORMAZIONI IMPORTANTI



Club Alpino Italiano
Sez. di Verona
COMMISSIONE ESCURSIONISMO



POSTI DISPONIBILI MASSIMO 20 PERSONE

COSTO: 66 euro ESCLUSE le spese di trasporto e le bevande

(N.B. nei 66 euro sono comprese le spese organizzative, la mezza pensione in rifugio: cena, pernottamento e colazione **BEVANDE ESCLUSE)**

Il trekking è classificato **EE** per il dislivello complessivo e per la natura dei sentieri Apuani, spesso ripidi e sassosi, è richiesto passo sicuro e fermo. E' presente un breve tratto con cordino. Le creste per chi soffre di vertigini sono evitabili.

Il rifugio Rossi è un piccolo rifugio immerso nelle gruppo delle Panie, è dotato di una sala da pranzo, **un'unica camerata con 22 posti letto e un piccolo bagno. **NON E' POSSIBILE FARE LA DOCCIA.**** **Obbligatorio** l'uso del sacco lenzuolo (per chi ne fosse sprovvisto è possibile acquistarlo in rifugio al costo di 6 euro). E' necessario **SPIRITO DI ADATTAMENTO**.

La quota dovrà essere versata tutta all'iscrizione

Verrà richiesta la disponibilità di 4 auto al momento dell'iscrizione. (Possibilità di attivare assicurazione Kasko al costo di 4 euro da versare entro il giovedì precedente la partenza)

Le ISCRIZIONI verranno aperte il giorno 1 Aprile in sede Cai Verona IN PRESENZA dalle 19.30 alle 21.30. Nell'accettare le iscrizioni verrà data precedenza ai Soci della Sezione

VERRA' CREATO UN GRUPPO WHATSAPP CON I PARTECIPANTI.

Gli accompagnatori si riservano di variare i percorsi e/o il programma dell'uscita anche in fase di svolgimento in base alle condizioni del meteo.

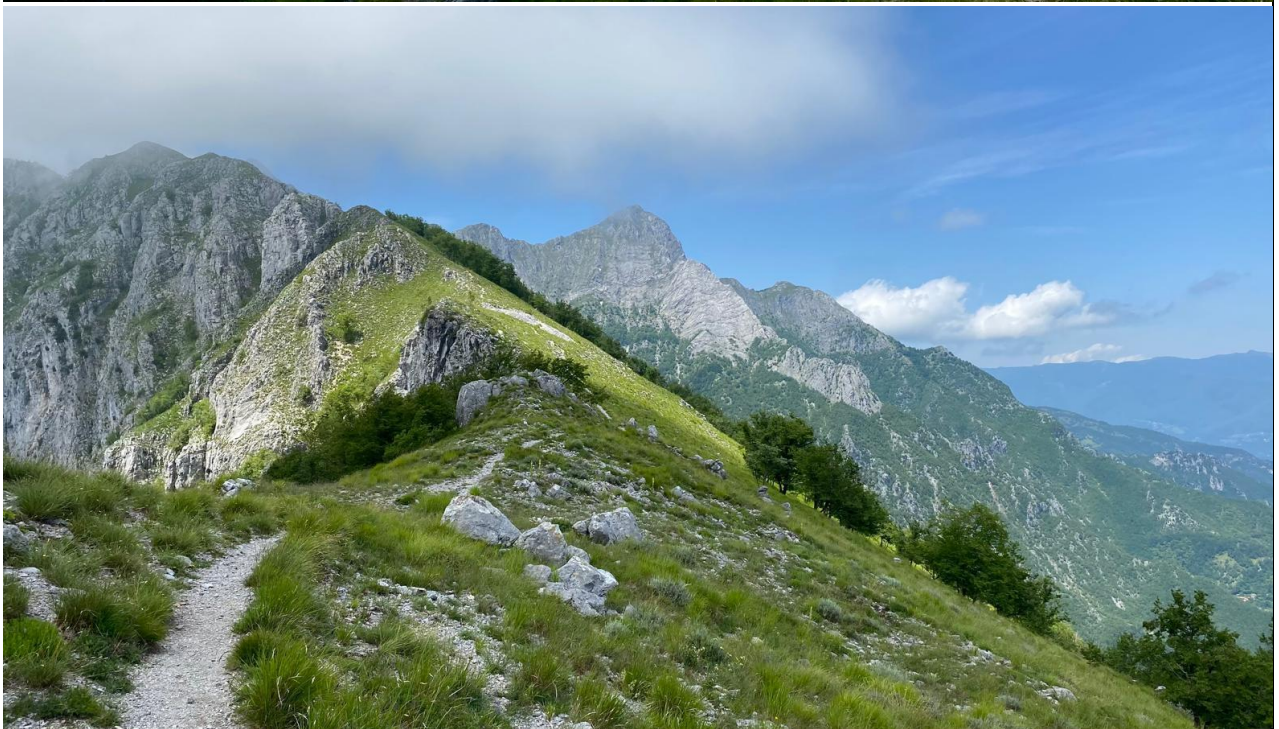


Club Alpino Italiano
Sez. di Verona
COMMISSIONE ESCURSIONISMO





Club Alpino Italiano
Sez. di Verona
COMMISSIONE ESCURSIONISMO





Club Alpino Italiano
Sez. di Verona
COMMISSIONE ESCURSIONISMO





Club Alpino Italiano
Sez. di Verona
COMMISSIONE ESCURSIONISMO





Club Alpino Italiano
Sez. di Verona
COMMISSIONE ESCURSIONISMO



Prossime Escursioni:

DOMENICA 08 GIUGNO - PREALPI VENETE: ANELLO DEL CANSIGLIO

DOMENICA 15 GIUGNO - DOLOMITI DI FANES: DALLA VAL DI RUDO ALLA VAL BADIA

I partecipanti, con l'iscrizione, accettano e si impegnano a rispettare il regolamento gite, come da estratto pubblicato nel libretto "Attività sezionale" del Cai Sezione di Verona.