



**CLUB ALPINO ITALIANO**

**SEZIONE DI LIVORNO**

**Nando Bastianelli - Lido del Nista**

**FONDATA NEL 1888**

**DA SABATO 23 A GIOVEDÌ 28 GIUGNO 2018**

## **TRAVERSATA DELLE ALPI APUANE**



**CAPOGITA: FRANCO MOSTARDI - 3405797198 - francomostardi@yahoo.it**

**MEZZO DI TRASPORTO: MEZZI PUBBLICI (TRENO E BUS)**

**RITROVO E PARTENZA: SABATO 23 GIUGNO ORE 7:00 - STAZIONE DI LIVORNO (TRENO 7:30)**

**RIENTRO: GIOVEDÌ 28 GIUGNO IN SERATA – STAZIONE DI LIVORNO**

**DISLIVELLI E TEMPI: VEDI SINGOLA TRATTA**

**DIFFICOLTÀ: E CON TRATTI EE – RISERVATA AI SOCI CAI – MAX 15 PARTECIPANTI**

### **ATTREZZATURA:**

- **SCARPE DA MONTAGNA CON TOMAIA ALTA E SUOLE IN BUONO STATO;**
- **BORRACCIA, LAMPADA FRONTALE, TELO TERMICO, BASTONCINI (CONSIGLIATI);**
- **INDUMENTI ANTI-PIOGGIA E COPRIZAINO O MANTELLA;**
- **GIACCA A VENTO, PANTALONI LUNGH, FELPA E CAPPELLO CALDI;**
- **CAPPELLO PER IL SOLE, OCCHIALI DA SOLE, CREMA SOLARE;**
- **SACCO LENZUOLO O A PELO LEGGERO, SAPONE, ASCIUGAMANO, CIABATTE (OPZIONALI);**
- **PESO ZAINO: MASSIMO 15% DEL PESO CORPOREO**
- **TESSERA CAI CON BOLLINO 2018**

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE: € 225 ENTRO VENERDÌ 15 GIUGNO**

**ACCONTO: € 50 ENTRO VENERDÌ 4 MAGGIO**

Per noi che ci andiamo qualche volta, oppure spesso, la traversata delle Apuane da rifugio a rifugio lungo il crinale rappresenta il desiderio massimo per vivere intensamente il contatto con quelle montagne. Nel lungo tratto da Equi Terme a Camaiore seguiamo il filo incessante e a volte contorto di creste, di guglie, foci e vette che senza mai scendere a valle sconcerata per bellezza. Un versante spazia sulla costa e sul mare, l'altro sul curvilineo Appennino e poi il sentiero s'infiltra in faggete tornate verdi nella tarda primavera e nelle fitte e cupe foreste di pino. Durante il percorso incontriamo coltivi, alpeggi e manufatti abbandonati in tempi abbastanza recenti dopo tradizioni secolari di duro lavoro. In molti passaggi sono evidenti le ferite lasciate sui fianchi dei monti dalle cave di marmo, materiale prezioso, esportato in tutto il mondo, estratto anche oggi con pericolo e fatica.

L'andatura sarà tranquilla per avere il tempo di godersi il paesaggio e arrivare in anticipo al rifugio dove si dorme. Non è una strapazzata, anche se occorre una discreta resistenza: questo potrebbe convincere anche chi vorrebbe fare questa piccola impresa, ma teme di non farcela. Dovendo passare cinque notti in rifugio occorre sottostare alla semplicità della vita in rifugio e avere buono spirito di adattamento, ma potremo apprezzare albe e tramonti nel mezzo dei monti apuani, cosa che non è possibile nelle escursioni giornaliere.

Tutti i rifugi hanno ciabatte a disposizione, anche se i numeri disponibili potrebbero essere limitati; per la notte hanno tutti coperte e cuscini, è quindi sufficiente il sacco lenzuolo o un sacco a pelo leggero. La doccia è presente in tutti i rifugi eccetto che al Nello Conti e spesso è compresa nella mezza pensione. Per la cena di norma dolce e vino vanno pagati a parte. Suggestivo di portarsi un sapone di marsiglia che può servire sia per il corpo che per i capi sporchi da lavare (utili anche mollette e filo).

Il pranzo è sempre al sacco, per cui conviene portarsi dietro cibo leggero, energetico e non deperibile come la frutta secca, eventualmente da integrare con un panino preparato dal rifugio di partenza. L'acqua sul percorso è rara: è perciò fondamentale farne sufficiente scorta, almeno un litro, prima di partire dal rifugio.

Le ore di cammino indicate sono approssimative, perché ovviamente dipendono dall'andatura del gruppo e sono calcolate senza considerare le soste. I margini di tempo sono comunque sempre sufficienti per arrivare in anticipo alla destinazione, considerando anche le molte ore di luce a disposizione.

## **ITINERARI DELLE TRATTE**

Logistica della andata: Treno Livorno - Equi Terme delle 7:30 con cambio a Pisa; arrivo alle ore 10:03.

### **1ª tappa Sabato 23 Equi Terme (m.284) - Rif. Orto di Donna (m. 1503)**

Dislivello: salita 1450m, discesa 250m; Durata: 5:00h; Difficoltà: E

Percorso: sentiero CAI 39: Aiola (m.) Vinca (m.768);  
sentiero CAI 175: Foce Giovetto (m.1507), Foce di Giovo (m.1502)  
sentiero CAI 179: rifugio Orto di Donna (m.1503).

Cena al rifugio Orto di Donna (privato) con dolce compreso nella quota. Vino € 8 /litro, Doccia € 3,50.

### **2ª tappa Domenica 24 Rif. Orto di Donna (m. 1503) - Rif. Nello Conti (m.1442)**

Dislivello: salita 500m, discesa 600m; Durata: 5:00h; Difficoltà: EE

Sentieri CAI: 179 Passo della Focolaccia - 148 Passo della Tambura - 35 rif. Nello Conti

Percorso: sentiero CAI 179: Foce di Cardeto (m.1642), Passo della Focolaccia (m.1645);  
sentiero CAI 148: Monte Tambura (m.1890), Passo della Tambura (m.1634);  
sentiero CAI 35: Rifugio Nello Conti.

Cena al rifugio Nello Conti (CAI Massa). Vino € 8/litro. Doccia assente.

### **3ª tappa Lunedì 25 Rif. Nello Conti (m.1442) - Rif. Puliti (m.1013)**

Dislivello: salita 700m, discesa 1100; Durata: 6h; Difficoltà: E

Percorso: sentiero CAI 35: via Vandelli, Passo Sella (m.1500);  
sentiero CAI 31/31A: Rifugio Puliti.

Ricca cena al rifugio Puliti (CAI Pietrasanta) che va dall'antipasto al dolce. Vino compreso, in alternativa un infuso. Doccia compresa nella quota.

### **4ª tappa Martedì 26 Rif Puliti (m.1013) - Rif. Del Freo (m.1180)**

Dislivello: salita 550m, discesa 400m; Durata: 6h; Difficoltà: E

Sentieri CAI: 33 marmif. - 31 asfalto - 141- 11 passo di Fociomboli - 129 rif. Del Freo

Percorso: sentiero CAI 33: Madonna del Cavatore;  
sentiero CAI 31: Betigna (m.1058);  
sentiero CAI 141: Colle Copollaio (m.1107), Passo Fordazzani (m.1060);  
sentiero CAI 11: passo di Fociomboli (m.1233);  
sentiero CAI 129: rifugio Del Freo (m.1180).

Cena al rifugio Del Freo (CAI Viareggio). Bevande e dolce non inclusi. Doccia compresa nella quota.

### **5ª tappa Mercoledì 27 Rif. Del Freo (m.1180) - Rif. Forte dei Marmi (m.868)**

Dislivello: salita 400m, discesa 700m; Durata: 4:30h; Difficoltà: E

Percorso: sentiero CAI 124: rifugio La Fania, Colemezzana (m.770), Colle Colombaia (m.769),  
Foce di Petroschiana (m.961);  
sentieri CAI 6: innesto sentiero CAI 121 (m.780)  
sentiero CAI 121: rifugio Forte dei Marmi (m.868).

Cena al rifugio Forte dei Marmi (CAI omonimo), dolce incluso, vino extra. Doccia € 3.

**6<sup>a</sup> tappa Giovedì 28      Rif. Forte dei Marmi (m.868) - Camaione (m.40)**

Dislivello: salita 400m, discesa 1200m; Durata: 5:30h; Difficoltà: E

Da Camaione o da Casoli rientro con mezzi pubblici.

Percorso: sentiero CAI 5: callare Matanna (m.1137);  
sentiero CAI 3: foce del Pallone (m.1090), foce del Termine (m.974);  
sentiero CAI 2: Casoli (m.454);  
poi sentiero per Candalla e strada per Camaione.

Logistica del ritorno:

- Bus E33 da Casoli a Ospedale Versilia poi bus E02 per Viareggio oppure Bus E02 da Camaione a Viareggio ai min 33 di ogni ora
  - Treno da Viareggio a Livorno
- 

Quota di partecipazione: **€ 225**

La quota comprende la mezza pensione nei 5 rifugi e le spese trasporti, con la maggiorazione per la sezione come da regolamento escursioni sociali; non comprende tutto il resto.

---

Termine iscrizione: **venerdì 4 maggio ore 19:00**, con versamento della caparra di **50 €**.

Termine versamento intera quota: **venerdì 15 giugno ore 19:00**

Iscrizioni presso la sede del C.A.I. in piazza Dante n° 77 a Livorno **i mercoledì e i venerdì ore 17:30 – 19:30**. In alternativa, entro gli stessi termini, i soci possono eseguire un bonifico bancario e inviarne attestazione via email a **livorno@cai.it** sul conto intestato alla sezione CAI Livorno aperto presso la Cassa di Risparmio di San Miniato - Filiale di Livorno 1- Scali delle Pietre, 25, 57123 Livorno

**IBAN IT06H0630013901CC1670203420**

CAUSALE: Acconto/Saldo traversata apuana 2018

Per maggiori informazioni contattare il capogita.

---

*Il capo gita si avvale della facoltà di annullare o modificare le escursioni per previsioni meteo avverse o non ottimali.*

*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.*