



**CLUB ALPINO ITALIANO**

**SEZIONE DI LIVORNO**

**Nando Bastianelli - Lido del Nista**

FONDATA NEL 1888

**23 giugno 2019**

## **TRAVERSATA DELLA PANIA DELLA CROCE**



**DIRETTORE DI ESCURSIONE:** Graziano Tonelli – cell. 3408499493  
**PARTENZA:** Parcheggio Mc Donald's di Stagno, ore 07.00  
**MEZZO DI TRASPORTO:** auto personali  
**DISLIVELLO:** 800 m. complessivi in salita  
**DIFFICOLTÀ:** EE (Escursionisti Esperti)  
**EQUIPAGGIAMENTO:** Scarponi con suola scolpita e tomaia alta  
**TEMPO DI PERCORRENZA:** 8 ore, escluse le soste.

**PRANZO AL SACCO**

**PORTARE SUFFICIENTE SCORTA DI ACQUA**

**IN CASO DI PREVISIONI METEO AVVERSE, LA GITA VERRÀ ANNULLATA E RIPROPOSTA IN ALTRA DATA.**

Traversata (con salita alla vetta) del monte Pania della Croce, che con i suoi 1858 metri di quota viene considerata la regina delle Alpi Apuane. È un grande classico dell'escursionismo apuano, un itinerario di notevole interesse paesaggistico, naturalistico e tecnico, in quanto che, per affrontarlo, è necessario avere piede sicuro e una buona condizione fisica.

Dopo aver lasciato le auto, lungo la strada, in Loc. Fociomboli (dopo Passo Croce) imbocchiamo il sentiero N. 129 che percorrendo in saliscendi una bella faggeta ci condurrà a Foce di Mosceta a quota 1186 m. Qui prenderemo il sentiero N. 125 che in continua salita e dopo aver attraversato alcuni tratti su facili (I° grado) roccette abbastanza esposte, arriveremo a Foce di Valli a quota 1257 m. Da questo punto prenderemo il sentiero N. 7 di Costa Pulita che dopo una lunga salita ci porterà al Passo degli Uomini della Neve dove avremo da superare un divertente traverso su rocce (I-II° grado) assicurato con alcune catene. Da qui prendiamo il sentiero N. 126 che con ripida salita, faticosa ma mai difficile, ci porterà fino al Callare tra la Pania e il Pizzo delle Saette, piegando a sinistra sul sentiero di vetta, arriveremo sulla sommità della Pania della Croce a 1858 m. Dove godendoci un panorama senza uguali, che spazia dal mare all'Appennino, pranzeremo al sacco e ci riposeremo delle fatiche della lunga ascesa. A seguire, scenderemo per il ripido sentiero N. 126 alla volta di Mosceta, dove se ci sarà tempo, potremo ristorarci al vicino Rifugio del Freo. A questo punto non resta che prendere il sentiero N. 129 per Fociomboli, fatto all'andata, per rientrare alle nostre auto.

---

*Per maggiori informazioni contattare direttamente il capo gita. Per le prenotazioni rivolgersi presso la sede il mercoledì e venerdì ore 17:30 – 19:30 oppure direttamente al capo gita.*

*Escursione riservata ai soci CAI*

---

*Il Capogita si riserva la facoltà, qualora lo ritenga necessario, di modificare il presente programma così come di escludere dalla escursione eventuali iscritti con abbigliamento e/o attrezzatura non adeguata.*

*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 in sede e anche al seguente [indirizzo internet](#).*