



Club Alpino Italiano Sez. Livorno

Nando Bastianelli - Lido del Nista
Fondata nel 1888



9 E 10 APRILE 2020

MONTE FORATO E MONTE MATANNA

ESCURSIONE ADATTA A FAMIGLIE CON BAMBINI



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

- DIRETTORE DI ESCURSIONE:** FEDERICO CATASTINI 388 7786403
- COADIUTORE:** MATTEO CAPPAGLI 3317016472
- RITROVO/PARTENZA:** Sabato 9 Aprile ore 7:30 presso parcheggio Decathlon
- MEZZO DI TRASPORTO:** AUTO PROPRIA (SECONDO LE PRESCRIZIONI VIGENTI)
- DIFFICOLTÀ:** E, il secondo giorno c'è un breve tratto non esposto con cavo.
- TEMPO DI PERCORRENZA:** PRIMO GIORNO 4,5 ORE PAUSE ESCLUSE, SECONDO GIORNO 5 ORE PAUSE ESCLUSE.
- DISLIVELLO:** PRIMO E SECONDO GIORNO 780 M CIRCA,
- EQUIPAGGIAMENTO:** SCARPONI CON SUOLA SCOLPITA E TOMAIA ALTA, PANTALONI LUNGI MAGLIA TECNICA SULLA PELLE, PILE E GIACCA

IMPERMEABILE, ZAINO DI ALMENO 30 LITRI IMPERMEABILE O CON COPRI ZAINO E UN CAMBIO PER IL SECONDO GIORNO.

PER IL RIFUGIO: CIABATTE GOMMA, TORCIA(MEGLIO FRONTALE) PER LA NOTTE, SACCO A PELO O SACCOLETTO CON FEDERA PER CUSCINO, ASCIUGAMANO (MEGLIO IN MICROFIBRA È PIU LEGGERO). NECESSARIO PER IGIENE INTIMA PIU UN BAGNOSCHIUMA PER EVENTUALE DOCCIA, PIGIAMA O UNA TUTA SPORTIVA CHE ALL'OCCORRENZA SERVE COME CAMBIO DOPO L'ESCURSIONE PER STARE IN RIFUGIO. CONSIGLIO DI PORTARE DELLE BUSTE DI PLASTICA PER LA ROBA SPORCA E EVENTUALMENTE PER METTERE DENTRO GLI INDUMENTI NELLO ZAINO IN CASO DI PIOGGIA.

PRANZO:

AL SACCO IL PRIMO GIORNO, CENA E COLAZIONE IN RIFUGIO E PRANZO AL SACCO(COMPRATO IN RIFUGIO) IL SECONDO GIORNO. BARRETTE O FRUTTA SECCA PER SPUNTINI, BORRACCIA, PIU UN EVENTUALE COLTELLINO MULTIUSO. FARE PRESENTE IN TEMPO AL DIRETTORE DELL'ESCURSIONE EVENTUALI INTOLLERANZE, ALLERGIE O PARTICOLARI ESIGENZE ALIMENTARI DA FAR PRESENTE IN ANTICIPO AL GESTORE DEL RIFUGIO.

COSTI:

PER LA MEZZA PENSIONE 40 EURO PER I SOCI, 50 EURO NON SOCI 30 EURO PER I RAGAZZI FINO A 12 ANNI, 3 EURO CONTRIBUTO PER LA SEZIONE (SOLO GLI ADULTI) DA VERSARE ENTRO IL 1 APRILE

NOTE:

C'è la possibilità di partecipare a una sola escursione, per il sabato partiremo insieme la mattina stessa , per la Domenica il ritrovo è alle 8:30 all'imbocco del sentiero n 5 dove troverete un capo gita a prendervi

RICORDARSI DI PORTARE LA TESSERA DEL CAI IN PARI CON IL PAGAMENTO PER AVERE GLI SCONTI AL RIFUGIO.

MAX PARTECIPANTI AL RIFUGIO 15, SINGOLA ESCURSIONE 15

IMPORTANTE . L'EMERGENZA SANITARIA ANTI COVID IMPONE A TUTTI I PARTECIPANTI DI OSSERVARE REGOLE PRECISE: POSSESSO DI GREEN PASS "RAFFORZATO" OPPURE ESSERE ESENTE DA CAMPAGNA VACCINALE ANTI-COVID OPPURE AVERE MENO DI 12 ANNI, CONDIZIONE CHE POTRÀ ESSERE CONTROLLATA, RISPETTARE LE NORME DI IGIENE, LE REGOLE BASE DI DIVIETO DI ASSEMBRAMENTO E QUANT'ALTRO INERENTE ALL'UTILIZZO DI DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALI (DPI) SECONDO QUANTO DISPOSTO DALLE AUTORITÀ COMPETENTI AL FINE DI

LIMITARE LA DIFFUSIONE DEL CONTAGIO VIRALE. MAGGIORI DETTAGLI NELLE [NOTE OPERATIVE PER I PARTECIPANTI](#) CHE IL PARTECIPANTE DEVE CONOSCERE.

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

Itinerario

Dopo aver parcheggiato la macchina (con parcheggio a pagamento portarsi dietro un po' di monete) lungo una strada nei pressi di Stazzema imbocchiamo il facile sentiero CAI numero 6 che incomincia a salire dolcemente fino ad incontrare dopo pochi minuti casa Giorgini (rifugio privato). Proseguendo sempre per lo stesso sentiero a tratti anche pianeggiante si giunge in breve alla famosa fonte del Moscoso una delle poche fonti presenti sulle Apuane anche in piena estate. Qui è d'obbligo una sosta per farci una bella bevuta e riempire le nostre borracce di un'acqua freschissima. Dopo la breve sosta il sentiero si fa un po' più in salita e dopo vari tornanti si giunge a foce di Petroschiana antico Vallico commerciale che in antichità collegava le popolazioni della costa con quelle della Garfagnana per scambiare soprattutto il sale con i prodotti dell'entroterra come farro, castagne e molti altri. Il Vallico è a 970 metri sul livello del mare raggiungibile dalla macchina in circa 1,5 ore. Dopo una foto panoramica e una barretta riprendiamo il nostro cammino questa volta imboccando il facile sentiero quasi pianeggiante numero 131 che ci inoltra nel territorio della Garfagnana fino alla casa del monte 925 metri sul livello del mare (privata) dove incontriamo un bivio con il sentiero numero 12 che imbocchiamo. Il sentiero a questo punto da pianeggiante si fa decisamente in salita fino a raggiungere in poco meno di un ora la nostra prima meta della giornata: l'arco naturale del monte Forato 1133 metri sul livello del mare. Qui ci fermeremo per consumare il nostro pranzo e per ammirare. Questa particolare bellezza che la natura ha saputo creare. Per i più volenterosi dall'arco con una breve salita si può raggiungere in poco tempo la vetta del Monte Forato 1301 metri sul livello del mare dove si gode una bellissima vista su tutta la Versilia. Dopo questa sosta riprendiamo il nostro cammino a ritroso fino a giungere nuovamente alla fonte del Moscoso per una nuova corroborante bevuta e da qui imbocchiamo il nuovo sentiero numero 121 che aggirando il monte Procinto dopo una breve e facile salita si giunge stanchi ma sicuramente appagati della bella giornata al nostro rifugio Forte dei Marmi, metri 856 sul livello del mare, dove pernosteremo non prima però di esserci rinfocillati dalle fatiche della giornata con le molte specialità gastronomiche del rifugio.

Il secondo giorno dopo aver fatto colazione e saldato il rifugio, riprendiamo il nostro cammino imboccando per breve tratto a ritroso il sentiero numero 121 fino a giungere al bivio con il sentiero numero 5 che prontamente imbocchiamo. La strada si fa decisamente in salita e presenta a tratti dei passaggi con cavi attrezzati non esposti ma che richiedono comunque un po' di attenzione, soprattutto per i bambini, che passano sotto la parete del monte Nona. Dopo alcuni tornanti e dei divertenti passaggi stretti giungiamo ad un nuovo Vallico il cosiddetto callare del Matanna a 1137 metri sul livello del mare che mette in comunicazione la costa con la Garfagnana. Da qui lasciamo il sentiero numero 5 per imboccare un ripido sentiero di cresta non numerato (tipico sentiero a pallini blu) non difficile ma bisognoso di un po' di attenzione perché presenta a tratti dei punti un po' franosi che ci porterà dopo circa un'ora di cammino fino alla vetta della nostra seconda meta: il monte Matanna a 1318 metri sul livello del mare

dove si gode una spettacolare vista su tutte le Apuane meridionali e sulla costa. In base all'orario possiamo decidere di pranzare sulla vetta o in alternativa ridiscendere il monte Matanna per il medesimo sentiero di salita fino a raggiungere nuovamente il Callare e di lì dopo pochi minuti raggiungere il rifugio alto Matanna (appena sotto il callare) dove poter pranzare e magari prenderci poi anche un buon caffè. Dopo pranzo dal callare ridiscendiamo a ritroso per il sentiero numero 5 fino a raggiungere nuovamente il rifugio forte dei marmi per un eventuale merenda per poi da lì proseguendo sempre per il sentiero numero 5 raggiungere in poco meno di un ora per facile sentiero il luogo dove abbiamo lasciato la nostra macchina per fare rientro a Livorno.

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 i propri dati entro il Venerdì precedente e pagare € 10.00 quale copertura assicurativa / contributo sezionale per ogni giorno di escursione. Il pagamento potrà essere effettuato in sede o in alternativa, sempre entro gli stessi termini, potrà essere fatto un bonifico bancario inviandone copia via e-mail a livorno@cai.it

Le coordinate bancarie per effettuare il bonifico sono: sezione CAI Livorno, presso la Credit Agricole Cariparma – Filiale di Livorno 2 - Scali delle Pietre, 25 con le molte specialità gastronomiche

IBAN IT32V0623013903000035569700

CAUSALE: Quota non socio escursione 9 e 10 aprile 2022 in località monti Forato e Matanna

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: http://www.cailivorno.it/immagini/Regolamento_escursioni_sociali.pdf