



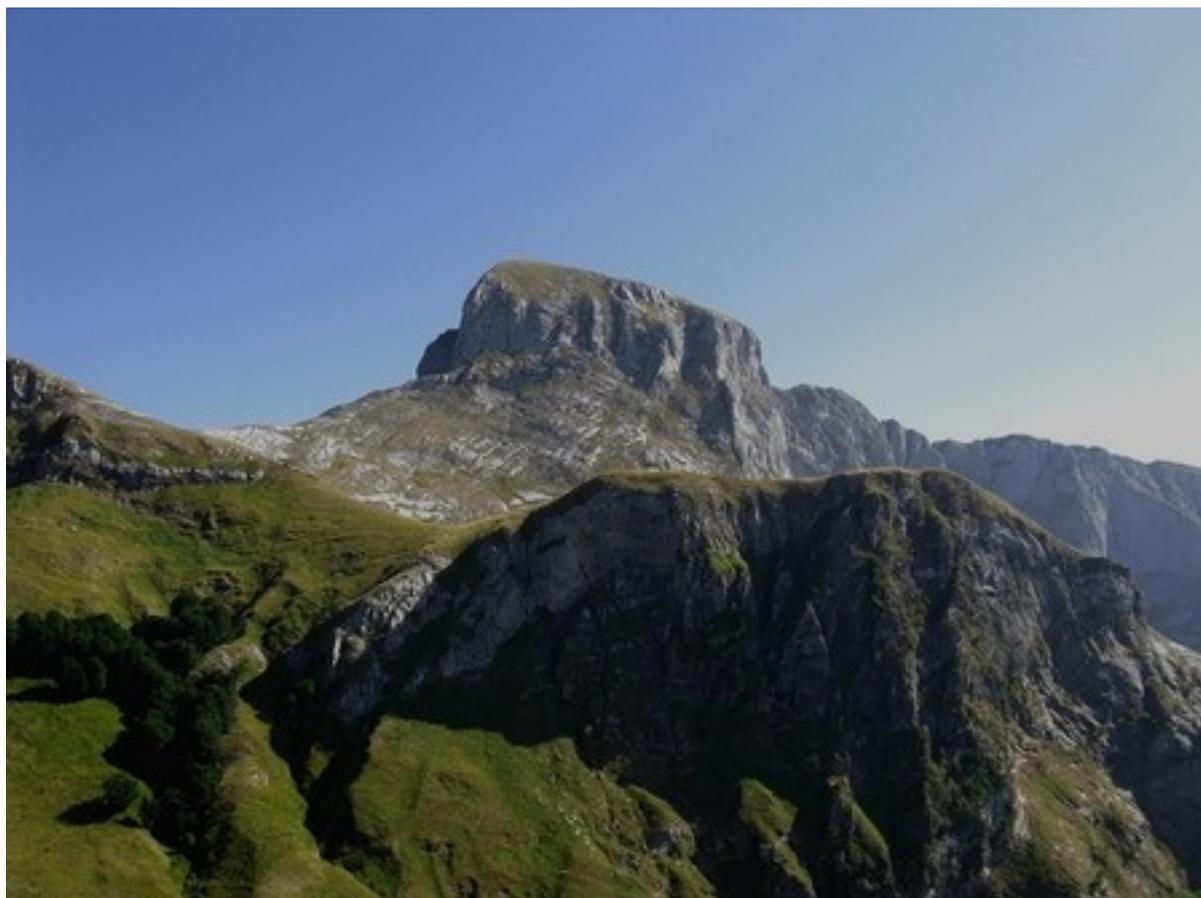
# Club Alpino Italiano Sez. Livorno

Nando Bastianelli - Lido del Nista  
Fondata nel 1888



**DOMENICA 15 MAGGIO 2022**

## **MONTE SUMBRA DA CAPANNE DI CAREGGINE**



IL MONTE SUMBRA - DA [ESCURSIONI APUANE](#) (CC BY-NC-ND 3.0 IT)

|                                 |   |                         |
|---------------------------------|---|-------------------------|
| <b>DIRETTORE DI ESCURSIONE:</b> | <b>FRANCO MOSTARDI</b>  | <b>CELL. 3405797198</b> |
| <b>COADIUTORE:</b>              | <b>GIUSTINO CRESCIMBENI</b>   |                         |
| <b>RITROVO/PARTENZA:</b>        | <b>ORE 7:15, <u>PARCHEGGIO DECATHLON LIVORNO</u>, VIA CESARE BECCARIA, USCITA LIVORNO SUD</b> |                         |
| <b>MEZZO DI TRASPORTO:</b>      | <b>AUTO PROPRIA (<u>PERCORSO</u>)</b>   |                         |
| <b>DIFFICOLTÀ:</b>              | <b>E</b>  |                         |
| <b>TEMPO DI PERCORRENZA:</b>    | <b>7 ORE SOSTE ESCLUSE</b>  |                         |
| <b>DISLIVELLO:</b>              | <b>1000 MT CIRCA IN SALITA E IN DISCESA</b>   |                         |

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>EQUIPAGGIAMENTO:</b> | <b>SCARPONI CON SUOLA SCOLPITA E TOMAIA PREFERIBILMENTE ALTA</b>  |
| <b>PRANZO:</b>          | <b>AL SACCO</b>   |
| <b>COSTI:</b>           | <b>COSTO PER AUTO 35 €, COMPENSIVO DI KM E PEDAGGIO, SECONDO REGOLAMENTO</b>  |
| <b>NOTE:</b>            | <b>ASSENZA DI FONTI D'ACQUA.<br/>AL TERMINE, PER CHI LO DESIDERA, CI SI POTRÀ FERMARE AL RISTORANTE LA CERAGETTA, ORGANIZZANDO OPPORTUNAMENTE LE AUTO</b> |

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

## **Itinerario**

Senza particolari difficoltà tecniche e senza affrontare esposizioni di rilievo si potrà godere di uno tra i più appaganti e completi panorami sulle Alpi Apuane, oltre che sull'Appennino e la costa.

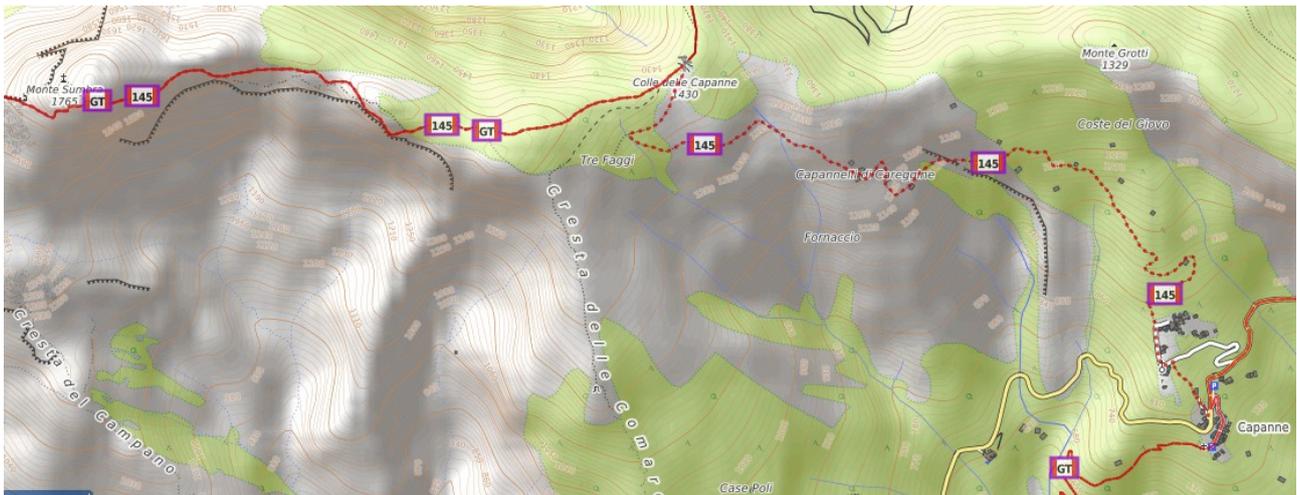
Da Capanne di Careggine (mt 840) si segue verso nord il segnavia CAI 145. Passato il paese, uno stradello si inoltra ripido in uno bosco di castagni. Dopo circa un'ora si gode già un bel panorama sulle Panie e subito dopo si attraversa un curioso e stretto intaglio tra le rocce (mt 1100).

Quindi si sale prima per schienale erboso con tracce di vita agro-pastorale (Capannelli di Careggine), poi per faggeta e quindi ancora per prateria di arbusti al Colle delle Capanne (mt 1452).

Qui si prosegue a sinistra dentro una splendida faggeta in direzione ovest, mentre a est si innesta il sentiero Garfagnana Trekking. Si arriva quindi ad una spettacolare finestra panoramica strapiombante a sud e si passa sul versante nord del monte. Infine sotto la cima del Monte Sumbra ci si segue la via normale per la vetta (mt 1765) da dove si gode di uno stupendo panorama su tutte le Apuane e oltre.

Dopo la sosta, si rientra seguendo lo stesso percorso all'inverso.

---



---

**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 l'escursione e pagare € 10.00 quale copertura assicurativa / contributo sezionale. 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](mailto: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

IBAN IT32V0623013903000035569700

CAUSALE: Quota non socio escursione 15/04/2022 in località Capanne di Careggine

**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](http://www.cailivorno.it/immagini/Regolamento_escursioni_sociali.pdf)