



Club Alpino Italiano Sezione di Firenze
GEEO - Gruppo Escursionistico "Emilio Orsini"
Via del Mezzetta 2/M – 50135 Firenze



1-3 maggio 2026

Alpi Apuane meridionali Traversata da Casoli a Isola Santa

In tre giorni traverseremo le Alpi Apuane meridionali dal versante del Mar Tirreno a quello della Garfagnana, salendo molte delle cime più belle: Matanna – Nona – Forato – Pania della Croce. Costeggeremo il Monte Procinto e attraverseremo il borgo abbandonato di Col di Favilla. Ci accoglieranno i rifugi Forte dei Marmi e Rossi alla Pania.



Programma

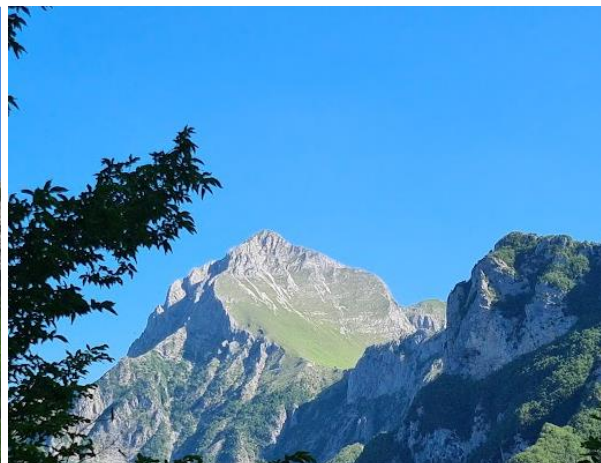
PRIMO GIORNO: Ritrovo a Firenze, Mercato Ortofrutticolo alle ore 6,30. Viaggio con auto proprie per Casoli, con sosta per la colazione lungo il percorso. Da Casoli (420 m) prendendo il sent. 105-C6 andremo dapprima a visitare l'interessante sito preistorico della Grotta dell'Onda (720 m) con ritrovamenti dal medio paleolitico all'età dei metalli; proseguendo con il sent. 105 raggiungeremo prima la Foce del Termine (970 m) dove prendiamo il sent. 101 fino alla Foce del Pallone (1.090 m) e poi seguendo i bolli blu raggiungiamo la cima del Monte Matanna (1.318 m). Da qui verso nord sempre seguendo i bolli blu scendiamo al Callare di Matanna (1.138 m) e, se il tempo ce lo consentirà, Monte Nona (1.297 m). Scenderemo poi con il sent. 5 al rifugio Forte dei Marmi (850 m) per cena e pernottamento. **Dislivello 1.000 m** in salita, **550 m** in discesa, **Durata 6,5** ore soste escluse (**1.150 m** in salita e **700 m** in discesa con il M. Nona **7,5 ore**) **Pranzo:** al sacco **Distanza 9 km** (10,5 km con il M. Nona).



Club Alpino Italiano Sezione di Firenze
GEOO - Gruppo Escursionistico "Emilio Orsini"
Via del Mezzetta 2/M – 50135 Firenze



SECONDO GIORNO: Dal rifugio Forte dei Marmi (sentieri 121 e 6), passando accanto al Monte Procinto e ai Bimbi, arriveremo alla Foce di Petrosiana (960 m), con il sent. 110 arriviamo al Monte Forato (1.208 m) e alla Foce di Valli (1.257 m) e, prendendo il sent. 117 salendo la Costa Pulita, giungeremo al Passo degli Uomini della Neve (1.670 m). Da qui, per la Focetta del Puntone (1.611 m), al Rifugio Rossi (1.608 m), dove pernosteremo. **Dislivello 975 mt in salita, 230 m in discesa, Durata 6 ore soste escluse Pranzo:** al sacco **Distanza 7,5 km**



TERZO GIORNO: Dal rifugio Rossi con il sent. 7 saliremo alla Pania della Croce (1.859 m) per il vallone dell'Inferno ed un breve tratto di crinale non difficile. Di qui con il sent. 126 scendiamo alla foce di Mosceta (1.189 m) (se ci sarà tempo, breve sosta al rif. Del Freo 1.180 m) e, per sentiero 9, al di Col di Favilla (940 m). Di qui raggiungeremo Isola Santa (540 m), dove troveremo un autobus a noleggio che ci riporterà a Casoli dove recupereremo le nostre macchine. **Dislivello 300 m in salita, 1.350 m in discesa, Durata 5 ore soste escluse Pranzo:** al sacco **Distanza 10 Km**

Viaggio: auto proprie con costi condivisi - **Ritrovo:** ore 7.00 Viale Guidoni – Centro Sportivo Paganelli

Equipaggiamento: scarponi con suola scolpita (tipo Vibram) pena l'esclusione dall'escursione, abbigliamento adatto all'ambiente montano, consigliati bastoncini per chi li usa. Per i rifugi è obbligatorio il saccolenzuolo.

Quota di adesione: soci CAI €150 - non soci CAI €180 (50€ da versare alla conferma dell'iscrizione)

Iscrizioni: le richieste dovranno essere effettuate dalle ore 20 di lunedì 2 marzo 2026 alle 20.00 di domenica 22 marzo 2026 tramite il [modulo on line disponibile qui](#). In caso di difficoltà scrivere a segreteria@caifirenze.it. Numero massimo partecipanti: 19 che saranno scelti tra quelli che hanno richiesto di partecipare. **Per informazioni specifiche, contattare gli accompagnatori**

*Chi si iscrive per e-mail dovrà comunicare: Nome e Cognome, telefono, disponibilità auto e a portare altri partecipanti (se si quanti), scelta luogo di ritrovo se previsto più di uno, necessità di noleggio attrezzatura ove previsto. Se socio CAI indicare la Sezione di appartenenza. **I non soci, per essere confermati, devono comprovare il pagamento della quota di partecipazione entro il giovedì antecedente l'escursione.***

Accompagnatori

AE Marco Bagnoli 3333149836 - Vittorio Taviani 3482351450 - AE Pellegrini David 3456532833

Gli Accompagnatori si riservano di modificare o annullare l'escursione, nel caso di situazioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o per altri motivi. [Regolamento gite sezionali](#) consultabile su www.caifirenze.it.