

CLUB ALPINO ITALIANO

GRUPPO REGIONALE TOSCANA

RAGGRUPPAMENTO SEZIONI APUANE



ELENCO UFFICIALE SENTIERISTICA C.A.I. DELLE ALPI APUANE

AGGIORNATO A DICEMBRE 2023

NUOVI CRITERI DI NUMERAZIONE

Le **attuali disposizioni concernenti la REI** (Rete escursionistica italiana), definite già a partire dal manuale CAI "Catasto sentieri" del 2003, prevedono che tutti i sentieri CAI sul territorio nazionale siano indicati da numeri a tre cifre più un'eventuale lettera al seguito (soprattutto per le varianti), secondo un criterio basato su un vero e proprio piano regolatore nazionale basato su **"zone"** (coincidenti generalmente con le province, o in altri casi con le regioni), **"aree"** (ulteriori suddivisioni delle "zone" qualora queste risultino molto estese) e **"settori"** (porzioni di territorio entro una "zona" e/o un'"area", con caratteristiche geografiche e morfologiche omogenee, in cui possono trovarsi fino a un massimo di 100 sentieri; possono corrispondere a un gruppo montuoso o a più gruppi montuosi). Tutto ciò allo scopo di consentire che i sentieri possano essere ordinatamente censiti in un elenco (catasto) nazionale e inseriti in un sistema informatizzato che ne consenta l'individuazione in maniera univoca su tutto il territorio italiano (portale **Infomont**). Si è così resa necessaria, anche per le Alpi Apuane, una sia pur parziale revisione della numerazione dei sentieri gestiti dalle sezioni toscane; l'area marginale a nord-est, gestita dalla sezione ligure di Sarzana (province di Massa Carrara e della Spezia), era invece già stata da tempo ridefinita in accordo con i nuovi criteri.

Allo scopo di intervenire possibilmente solo sugli attuali numeri a una o due cifre, da portare anch'essi a tre, è stato a suo tempo deciso di **assegnare l'1 come prima cifra** sia al settore delle Apuane in provincia di Lucca, sia a quello in provincia di Massa Carrara. Il grande numero di sentieri CAI gestiti dalle sole sezioni toscane nell'intera catena (oltre 110) non ha reso possibile evitare di adoperare uno stesso numero per due diversi percorsi, sia pure in province diverse, a meno di non procedere a complicati accorpamenti che avrebbero stravolto in buona parte la numerazione attuale. Si è però cercato di contenere al massimo tali situazioni e soprattutto si è provveduto a dividere la catena stessa in **due macroaree, Nord e Sud** (Apuane settentrionali e Apuane meridionali) in modo da non usare uno stesso numero all'interno di ciascuna di esse, possibilità dovuta al fatto che i due territori provinciali sono sproporzionati tra loro, con Lucca che sul versante interno si spinge a Nord al pari di Massa Carrara. Tutto ciò ha portato a redigere un nuovo elenco ufficiale formato da due elenchi di sentieri separati (Apuane settentrionali e Apuane meridionali); volendo mantenere un unico elenco avremmo infatti dovuto specificare tra parentesi Nord o Sud (oppure N o S) per i sentieri 135, 137, 138, 139, 140, 152, 153 e in futuro magari anche per altri. Inoltre, ove possibile si sono usati numeri che richiamassero in qualche modo quelli precedenti e/o prossimi a quelli di altri sentieri presenti in zona, mentre in alcuni limitati casi si è preferito procedere con ristrutturazioni e accorpamenti, in particolare per il nuovo sentiero 141 che andrà a coincidere per quasi due intere tappe con la variante apuana del Sentiero Italia.

La **tabella che segue** comprende tutti i sentieri o tratti di sentiero destinati a cambiare numero anche sul terreno, possibilmente entro il 2025, oppure ad acquisirlo: oltre ai numeri a una o due cifre vi sono infatti compresi anche alcuni tratti attualmente non numerati, le vie ferrate (per le quali con le attuali disposizioni è pure previsto l'accatastamento) e qualche altro tratto interessato da ristrutturazioni. I nuovi numeri sono riportati in **blu**, a meno che non siano già adottati anche nell'altra macroarea (vedi sopra; in questo caso sono indicati in **rosso**) o che non siano derivanti da accorpamenti o prolungamenti di sentieri già esistenti (nel qual caso sono riportati in **verde**). Nella seconda colonna sono indicati i settori e nella terza le macroaree geografiche, Apuane settentrionali o meridionali, separate tra loro lungo lo spartiacque dal Passo del Vestito. Per tale suddivisione si è tenuto poi conto dei gruppi montuosi, così come presentati dalla guida del CAI-TCI di Montagna, Nerli e Sabbadini (1979), il che ha comportato tra l'altro l'assegnazione del Monte Antona alle Apuane meridionali e l'individuazione del confine, sul versante massese, lungo i corsi del Frigido, del Torrente di Renara e del Fosso del Vestito. Al di là del passo, lo stesso confine è stato fatto proseguire per le Gobbie, il Rifugio Puliti, Arni, Campagrina e la Turrite Secca fino a Castelnuovo: la scelta di non seguire esattamente il fondovalle nel primo tratto del versante interno ha consentito infatti di ricomprendere nell'area meridionale l'intero sentiero 33 (futuro 153) mentre sul versante marino il 42 (futuro 157) è stato assegnato alla macroarea meridionale. L'unico sentiero a interessare sia Nord che Sud, per la sua lunghezza, è rimasto così il 31 (futuro 141, già citato sopra).

Sentiero attuale	Settore	Macroarea	Nuovo numero	Sezioni CAI competenti
2	LU-A1	SUD	105	VIAREGGIO / LUCCA
3	LU-A1	SUD	113	PIETRASANTA / LUCCA
3A tratto basso (Capriglia - Le Foci)	LU-A1	SUD	113A	PIETRASANTA
Variante vetta Monte Anchiana	LU-A1	SUD	113B	PIETRASANTA
3A tratto alto (Casa Zuffone - Foce di Sant'Anna)	LU-A1	SUD	113C	PIETRASANTA
3B	LU-A1	SUD	114A	PIETRASANTA
Scorciatoia per il Gabberi dal sentiero 3B	LU-A1	SUD	114B	PIETRASANTA
4	LU-A1	SUD	114	PIETRASANTA
Raccordo tra il Mulino di Sant'Anna e La Culla	LU-A1	SUD	107	VIAREGGIO
Sentiero per il Gabberi dalla Foce di Farnocchia	LU-A1	SUD	107A	VIAREGGIO
5	LU-A1	SUD	115	FORTE DEI MARMI / LUCCA
5A	LU-A1	SUD	106	FORTE DEI MARMI
Tratto del Sentiero Aristide Bruni per la ferrata	LU-A1	SUD	115A	FORTE DEI MARMI
Ferrata Aristide Bruni al Procinto	LU-A1	SUD	115A	FIRENZE
6	LU-A1	SUD	116	FORTE DEI MARMI / LUCCA
Ferrata Renato Salvatori al Monte Forato	LU-A1	SUD	110A	FORTE DEI MARMI
7	LU-A1	SUD	117	VIAREGGIO / LUCCA
7A	LU-A1	SUD	117A	VIAREGGIO
Varinte della Curtina per Collemezzana	LU-A1	SUD	117B	VIAREGGIO
8	LU-A1	SUD	118	FORTE DEI MARMI / LUCCA
9	LU-A1	SUD	119	VIAREGGIO / LUCCA
10	LU-A1	SUD	149	PIETRASANTA
11	LU-A1	SUD	129	LUCCA
Strada tra Passo Croce e Fociomboli	LU-A1	SUD	141	PIETRASANTA
12	LU-A1	SUD	120	FORTE DEI MARMI / LUCCA
31 tratto Azzano - Cervairole	LU-A1	SUD	142	PIETRASANTA
31 tratto Cervairole - Colle Cipollaio	LU-A1	SUD	142A	PIETRASANTA
31 tratto Colle Cipollaio - Arnetola	LU-A1	SUD/NORD	141	PIETRASANTA / CASTELNUOVO GARFAGNANA
32 tratto Azzano - tornante vecchia marmifera	LU-A1	SUD	152	PISA
Sentiero Libertà + 32 tratto superiore	LU-A1	SUD	152A	MASSA/PISA
33	LU-A1	SUD	153	MASSA / PIETRASANTA
35	MS-A1	NORD	135	MASSA / CASTELNUOVO GARFAGNANA
Raccordo Finestra Vandelli - Rifugio Nello Conti	MS-A1	NORD	164A	MASSA
36	MS-A1	NORD	162	MASSA / PISA
37	MS-A1	NORD	137	MASSA / CARRARA / PISA
Ferrata Tordini-Galligani a Foce Sigglioli	MS-A1	NORD	192A	PISA
38	MS-A1	NORD	138	CARRARA
39	MS-A1	NORD	139	CARRARA / FIVIZZANO
40	MS-A1	NORD	140	CARRARA
41	MS-A1	SUD	156	MASSA
42	MS-A1	SUD	157	MASSA
46	MS-A1	NORD	197	CARRARA
47	MS-A1	NORD	198	CARRARA
129 tratto Mosceta - Fociomboli	LU-A1	SUD	141	VIAREGGIO
191 tratto sentiero 37 - Giovetto	LU-A1	NORD	191A	PISA
Raccordo 195-172 (lizza Padre Nostro)	MS-A1	NORD	195A	CARRARA

Nel seguente elenco ufficiale sono invece indicati in **rosso** i sentieri, le ferrate o i tratti attualmente privi di numerazione destinati ad acquisire il nuovo numero riportato in **verde** subito sotto e preceduto dal simbolo > nel caso si tratti di prolungamento o accorpamento a un sentiero già esistente. La situazione riportata è quella presente al momento sul terreno: man mano che i numeri verranno effettivamente sostituiti, l'elenco verrà aggiornato indicando in **blu** il nuovo numero e subito sotto in **rosso** quello vecchio preceduto da "Ex".

Rispetto ai precedenti elenchi ufficiali, è infine da tenere presente che, nel caso dei sentieri di valico, l'intero percorso è descritto in modo continuativo e non più nel senso di salita dei diversi tratti lungo ciascuno degli opposti versanti.

APUANE MERIDIONALI

(Gruppi Piglione Prana Gabberi e Matanna,
Nona Procinto e Croce, Panie, Corchia, Altissimo)

NUMERO O NOME	PERCORSO O TRATTI	DIFFICOLTÀ	SEZIONE COMPETENTE
2 105	Casoli – Foce del Crocione Foce del Crocione – Riccione – Pascoso	E E	VIAREGGIO LUCCA
3 113	Capezzano Monte – Le Foci – Casa Zuffone – Foce di Sant’Anna o di Compito – Farnocchia – Foce di San Rocchino – Foce di Grattaculo – Foce del Pallone Foce del Pallone – Alto Matanna – Palagnana	E E	PIETRASANTA LUCCA
3A 113A	Capriglia – Le Foci	E	PIETRASANTA
3A 113C	Casa Zuffone – Case Bazzichi – Foce di Sant’Anna o di Compito	E	PIETRASANTA
3B 114A	Farnocchia (marginetta di Cima alle selve; bivio sentieri 3/4) – Pietralunga del Monte Gabberi – Il Callare (innesto sentiero 107)	E	PIETRASANTA
4 114	Valdicastello – Sant’Anna – Le Focette o Foce di Farnocchia – Farnocchia – Culerchia (Le Mulina)	E	PIETRASANTA
5 115	Stazzema – Rifugio Forte dei Marmi – Sentiero Aristide Bruni – Callare del Matanna Callare del Matanna – Alto Matanna	E/tratto EE E	FORTE DEI MARMI LUCCA
5A >106	Strada di Casa Giorgini (“Le Scalette”) – Casa Giorgini – Casa del Pittore – Rifugio Forte dei Marmi	E	FORTE DEI MARMI
6 116	Stazzema – Fonte di Moscoso (incrocio sentiero 8) – bivio sent. 109 – Foce di Petroschiana Foce di Petroschiana – La Chiesaccia – Fornovolasco	E E	FORTE DEI MARMI LUCCA
7 117	Cardoso – Orzale – Le Piane – Collemezzana – Foce di Valli Foce di Valli – Passo degli Uomini della Neve – Focetta del Puntone – Rifugio Rossi – Piglionico	E/tratto EE E/tratto EE	VIAREGGIO LUCCA
7A 117A	“Sentiero di Paci”: Le Piane (sentiero 7) – Cima alla Ripa – Cerraccio – Pozzo dei Corvi – innesto sentiero 7	E/tratto EE	VIAREGGIO
8 118	Cardoso – Fonte di Moscoso (incrocio sentiero 6) – Foce delle Porchette Foce delle Porchette – Casa Gufonaio – Palagnana	E E	FORTE DEI MARMI LUCCA

9 119	Levigliani – Antro del Corchia – Le Voltoline – Passo dell’Alpino – Foce di Mosceta	E	VIAREGGIO
	Foce di Mosceta – innesto sentiero 127 – Col di Favilla – Isola Santa	E	LUCCA
10 149	Ponte dei Merletti – Passo Fordazzani – Terrinca	E	PIETRASANTA
11 >129	Fociomboli – Puntato – Col di Favilla	E	LUCCA
12 120	Cardoso – Casalina – Casa ai Boschi – Case Colombaia (incrocio sentiero 12) – Arco del Monte Forato	EE	FORTE DEI MARMI
	Arco del Monte Forato – incrocio sentiero 131 – Casa del Monte Casa Felice – innesto sentiero 6	E	LUCCA
31 >142	Azzano – Montorno – Foce del Giardino	E	PIETRASANTA
	Foce del Giardino – Cave Henraux alle Cervaiole	INTERROTTO	PIETRASANTA
31 142A	Cave Henraux alle Cervaiole – strada di cava – innesto sentiero 141	T	PIETRASANTA.
31 >141	Innesto sentiero 141 – Cava Fondone – Castellaccio (Madonna del Cavatore) – Rifugio Puliti <i>Prosegue per P.so Sella - Arnetola (APUANE SETTENTRIONALI)</i>	E/tratti EE	PIETRASANTA
32 152	(Azzano) – inizio strada marmifera – La Polla – Via Fanfani – Grotta di Celè – bivio sotto tornante dell’ex marmifera dei Colonnari	EE	PISA
32 152A	Bivio sotto tornante dell’ex marmifera dei Colonnari – tornante ex marmifera dei Colonnari – Cava della Tela – Foce dell’Onda	EE/tratti attrezzati	PISA
33 153	Pasquilio – Passo Focoraccia – Passo della Greppia – Passo degli Uncini	EE/tratti attrezzati	MASSA
	Passo degli Uncini – Le Gobbie – Castellaccio (Madonna del Cavatore) – Rifugio Puliti – Arni	E	PIETRASANTA
41 156	Borgo del Ponte (Massa) – Castagnetola – Viottolo delle Miniere – Canevara	E/tratti attrezzati	MASSA
	Canevara – Antona – Colle della Tecchia – La Strega – Canal d’Angiola – Foce del Frate – Le Gobbie	E	MASSA
42 157	Renara – Casa Bonotti – Passo del Vestito – Le Gobbie	EE	MASSA
101	Foce Lucese – Miralbello – Focetta di San Vincenzo – Campo all’Orzo – Foce del Crocione – Foce del Pallone – Alto Matanna	E	LUCCA
102	Piè Lucese – Ritrogoli	DISMESSO	LUCCA
	Ritrogoli – Campo all’Orzo	E	LUCCA
103	Groppa – Prati del Piglione – La Parte – Foce del Crocione	E	LUCCA
104	Metato – Focetta di San Vincenzo – Monte Prana	E	VIAREGGIO

106	Tre Scogli – Foce di San Rocchino – Pomezzana – Rifugio Forte dei Marmi	E	FORTE DEI MARMI
107	La Culla – Case Lecci – Monte Gabberi – Foce di San Rocchino	E	VIAREGGIO
108	Foce delle Porchette – Le Scalette – Fonte del Pallino – Le Calle – Il Termine di Palagnana o Colle delle Baldorie	E/breve tratto attrezzato	LUCCA
109	Alto Matanna – Foce delle Porchette – innesto sentiero 6	E	LUCCA
110	Foce di Petroschiana – attacco via ferrata Renato Salvatori – Arco del Monte Forato – Foce di Valli	EE	LUCCA
111	La Piazzola (sentiero 136) – Tana di Casteltendine – La Scaletta – Vallico di Sopra – San Luigi (incrocio sentiero 136) – Monte Palodina – Foce Palodina (sentiero 136)	E	BARGA
112	Casoli – Focetta di San Vincenzo	E	VIAREGGIO
121	Foce di San Rocchino – Foce di Grattaculo – Rifugio Forte dei Marmi – Baita degli Scoiattoli – Fonte Moscoso	E	FORTE DEI MARMI
122	Pruno – Le Caselle – Foce di Borra Larga (innesto sentiero 123) – Passo dell’Alpino	E	VIAREGGIO
123	Retignano – Le Scalette – Foce di Borra Larga (innesto sentiero 122)	INAGIBILE	FORTE DEI MARMI
124	Foce di Mosceta – La Fania – Collemezzana (incrocio sentiero 7) – Case Colombaia (incrocio sentiero 12) – Foce di Petroschiana	E	VIAREGGIO
124A	Innesto sentiero 124 sotto la Foce di Petroschiana – Casa Colleoni – innesto sentiero 6 sotto la Foce delle Porchette	E	VIAREGGIO
125	Foce di Mosceta – Foce di Valli	EE	VIAREGGIO
126	Foce di Mosceta – Le Gorfogliette – I Tavolini – Callare della Pania – Colle della Pania	EE	VIAREGGIO
	Colle della Pania – Vallone dell’Inferno – Focetta del Puntone	EE	LUCCA
127	Piglionico – innesto sentiero 139 – innesto sentiero 9 per Foce di Mosceta	E	LUCCA
128	Tre Fiumi – Puntato – Rifugio Del Freo – Foce di Mosceta	E	LUCCA
129	Ponte dei Merletti – Campanice – Fociomboli	E	VIAREGGIO
129 >141	Fociomboli – Rifugio Del Freo – Foce di Mosceta	E	VIAREGGIO
130	Fornovolasco – Casa Pitoncino – bivio sentiero 131 – Foce di Valli	E	LUCCA
131	Foce di Petroschiana – Casa del Monte – innesto sentiero 130	E	LUCCA
132	Vergemoli – Le Rocchette	E	LUCCA

133	Mulino del Riccio – Alpe di Sant’Antonio – Pasquigliora – Colle Panestra	E	BARGA
133A	“Sentiero della Libertà”: Pasquigliora – Casa Bovaio – Colle del Gesù – Casa Trescala o Trescola – Colle Panestra	E	CASTELNUOVO G.
134	Fornovolasco (località Il Boscaccio) – Le Tese – Le Rocchette	E	BARGA
135	Trassilico – Foce Pompanella – Foce Monda – Il Termine di Palagnana o Colle delle Baldorie – Pioppo di Palagnana	E	LUCCA
136	Cardoso di Garfagnana – La Piazzola (innesto Est sentiero 111) – Croce del Monte Penna – San Luigi (incrocio sentiero 111) – Foce Palodina (innesto Ovest sentiero 111) – Foce Pompanella	E	BARGA
136A	Croce del Monte Penna – Monte Penna – San Luigi	E	BARGA
137	Il Termine di Palagnana o Colle delle Baldorie – bivio Àleva Bivio Aleva – Colle Maschio Colle Maschio – innesto sentiero 6	E E/breve tratto attrezzato E	LUCCA
138	Pizzorno – Colle Panestra – Piglionico	E	LUCCA
139	Rifugio Rossi – Focetta del Puntone – Borra di Canala – innesto sentiero 127	E	LUCCA
140	Seravezza – Riomagno – La Canala – Cerreta San Nicola – Pasquilio	E	FORTE DEI MARMI
140A	Monte di Ripa – innesto sentiero 140	E	FORTE DEI MARMI
141	Passo Croce – Passo dei Fordazzani – Colle Cipollaio – innesto sentiero 31	E	PIETRASANTA
142	Cave Cervaiolo – Foce di Falcovaia – Passo del Vaso Tondo – Cave Fondone	E/tratto EE	FORTE DEI MARMI
143	Foce del Frate – Passo degli Uncini – Monte Altissimo – Passo del Vaso Tondo	EE	PIETRASANTA
188	Colle della Tecchia – Passo della Greppia	E	MASSA
VARIANTE M. ANCHIANA 113B	Sentiero 3 – Monte Anchiana – Sentiero 3	E	PIETRASANTA
ACCESSO ALLA CULLA DA SENT. 4 >107	Mulino di Sant’Anna (sentiero 4) – La Culla	E	VIAREGGIO
RACCORDO M. GABBERI DA SENT. 4 107A	Sentiero 4 presso Foce di Farnocchia – Base vetta Gabberi (“Gradino Hillary”)	E	VIAREGGIO
RACCORDO M. GABBERI DA SENT. 3B 114B	Sentiero 3B (114A) – Raccordo Gabberi (107A)	E	PIETRASANTA

RACCORDO E FERRATA A. BRUNI 115A	Sentiero 5 (cengione del Nona) – Foce del Procinto – Cintura del Procinto – Attacco via ferrata Attacco via ferrata – Ferrata Bruni al Procinto – Vetta Procinto	E EEA	FORTE DEI MARMI FIRENZE
VARIANTE DELLA CURTINA 117B	Sentiero 7 dopo il Fosso della Capriola – La Curtina – innesto sentiero 124 – Collemezzana (sentiero 7)	E	VIAREGGIO
FERRATA RENATO SALVATORI 110A	Sentiero 110 – Ferrata Salvatori al Monte Forato (per la cresta Sud) – Monte Forato (presso Cima Sud) – Sentiero 110	EEA/tratti EE	FORTE DEI MARMI
STRADA STERRATA DI FOCIOMBOLI >141	Fociomboli – Passo Croce	T	PIETRASANTA
SENTIERO DELLA LIBERTÀ (RACCORDO) 152A	Passo della Greppia – Sentiero 32 (tra Grotta di Celè e tornante dell'ex marmifera dei Colonna)	EE	MASSA

PERCORSI TEMATICI

PARCO CULTURALE “LE APUANE DI FOSCO MARAINI”

FM1	<p>IL VIAGGIO DEL CITLUVIT Tra Esocosmo ed Endocosmo</p> <p><i>L'ultimo luogo di Fosco: Alpe di Sant'Antonio (Piazzale Maraini) – sentiero – cimitero di Piritano – strada – Alpe di Sant'Antonio (Piazzale Maraini)</i></p>	E	BARGA/LUCCA/ CASTELNUOVO G.
FM2	<p>RITORNO ALLE ORIGINI Le Apuane e l'Alpe come luogo dell'anima</p> <p><i>La Pianizza e il Muro del Carlo: Alpe di Sant'Antonio (Piazzale Maraini) – (deviazione A/R per cimitero di Piritano) – sentiero 133 – Fontana Grande – bivio pista forestale – Pianizza – innesto sentiero FM5 (via del Regolaio) – Muro del Carlo – discesa a lato del Muro del Carlo – innesto sentiero 133 – Fontana Grande – sentiero 133 – Alpe di Sant'Antonio (Piazzale Maraini)</i></p>	E	BARGA/LUCCA/ CASTELNUOVO G.
FM3	<p>PASQUIGLIORA CENTRO DEL MONDO Amore, casa, universo</p> <p><i>Anello di Pasquigliora: Alpe di Sant'Antonio (Piazzale Maraini) – (deviazione A/R per cimitero di Piritano) – Sentiero 133 – Fontana Grande – Rifugio Alpe – bivio pista forestale – pista forestale – Bivio per Case Monistalli – pista forestale per Pasquigliora – Pasquigliora – Casa Maraini – sentiero 133 – bivio FM5 – sentiero 133 – innesto sentiero FM2 – Fontana Grande – sentiero 133 – Alpe di Sant'Antonio (Piazzale Maraini)</i></p>	E	BARGA/LUCCA/ CASTELNUOVO G.
FM4	<p>TIGNOSO ROVAIO Ricordi di guerra, bisbigli di pace</p> <p><i>Anello del Monte Rovaio (Sentiero della Libertà): Casa Maraini – Pasquigliora – sentiero 133 – bivio – Sentiero della Libertà (133A) – Casa Bovaio – Sentiero della Libertà (133A) – Colle del Gesù – Sentiero della Libertà (133A) – Casa Trèscala o Trèscola – Sentiero della Libertà (133A) – sentiero 138 – Colle Panestra – sentiero 133 – Pasquigliora – Casa Maraini</i></p>	E	BARGA/LUCCA/ CASTELNUOVO G.
FM5	<p>LO SPECCHIO-CELLULARE Piccola storia di alpinismo domestico</p> <p><i>Anello del Monte Piglionico: Casa Maraini – Pasquigliora – sentiero 133 – Colle Panestra – sentiero 138 – raccordo A/R per il Faggione di Filingozzi (albero monumentale) – sentiero 138 – Piglionico – strada del Piglionico – “lo specchietto” – strada del Piglionico – pista forestale sotto la strada del Piglionico – innesto sentiero FM2 (via del Regolaio) – sommità Muro del Carlo – via del Regolaio – innesto sentiero 133 e FM3 – Pasquigliora – Casa Maraini</i></p>	E	BARGA/LUCCA/ CASTELNUOVO G.
FM6	<p>LO SGUARDO DEL MIRAMONDO Una curiosa parentela tra le Apuane e le montagne della Corsica</p> <p><i>La Roccia del Sole e le carbonaie: Casa Maraini – Pasquigliora – sentiero 133 – Colle Panestra – sentiero 138 – Piglionico – sentiero 7 – bivio sentieri 7/127 – sentiero 127 – raccordo A/R per la Roccia del Sole – sentiero 127 – sentiero 7 – La Fabbrica (ruderi) – raccordo A/R per le carbonaie – La Fabbrica (ruderi) – sentiero per Baita Pania – strada per teleferica Rifugio Rossi – Piglionico – raccordo per sentiero 138 – sentiero 138 – Colle Panestra – sentiero 133 – Pasquigliora – Casa Maraini</i></p>	E	BARGA/LUCCA/ CASTELNUOVO G.

In alto i titoli ufficiali; in *corsivo* le descrizioni sintetiche degli itinerari.

Per una lettura in sequenza dei pannelli informativi si consiglia di percorrere i sentieri nel senso indicato

APUANE SETTENTRIONALI

(Gruppi Penna di Sumbra, Sella e Tambura, Pisanino, Contrario e Cavallo, Garnerone-Grondilice e Pizzo d'Uccello, Sagro)

NUMERO O NOME	PERCORSO O TRATTI	DIFFICOLTÀ	SEZIONE COMPETENTE
31 >141	<i>Proviene da Azzano – Foce del Giardino - (interruzione per attività di cava) – Cave Henraux Cervaiolo – Cava Fondone – Castellaccio - Madonna del Cavatore (APUANE MERIDIONALI)</i> Rifugio Puliti – Cave del Tombaccio – Passo Sella Passo Sella – Sentiero della Todt – Ripanaia – Arnetola	E/tratti EE E	PIETRASANTA CASTELNUOVO G.
35 135	Resceto – Casa del Fondo – Via Vandelli – Finestra Vandelli (collegamento per il Rifugio Nello Conti) – Passo Tambura Passo Tambura – Cava Formignacola – Arnetola	E E	MASSA CASTELNUOVO G.
36 162	Biforco – Canal Cerignano – Cava Bore Cerignano – Foce della Vettolina – innesto sentiero 166A – Il Piastrone – Cava di Piastra Marina – Bivacco Aronte – Passo della Focolaccia Passo della Focolaccia – innesto sentieri 178 e 179 – Cave Acqua Bianca – bivio per Il Giovo – Segheria – Gorfigliano	EE E	MASSA PISA
37 137	Forno (loc. I Mozziconi) – Canal Règolo – Capanne di Nàvola (ex Rifugio Pisa) – Foce di Nàvola Foce di Nàvola – Foce Rasori – Capanna Garnerone – Foce di Giovo Foce di Giovo – bivio sentiero 191 – Rifugio Donegani	EE E EE	MASSA CARRARA PISA
38 138	Colonnata – Case del Vergheto – Foce Luccica – Foce di Vinca – Pian di Maggio – Strada della Todt – Le Prade – Vinca	E/tratto EE	CARRARA
39 139	Torano – Ravaccione – Fosso di Conca – Cava Paolina – Foce di Pianza – Case Walton – La Stretta – Vinca Vinca – Castellaccio – Àiola – Equi Terme	EE E	CARRARA FIVIZZANO
40 140	Torano – La Pianaccia – Piscinicchi – I Grenzi – Casa Cardeto – Monzone Alto – Ponte di Monzone	E	CARRARA
46 197	Ponte Storto – innesto sentiero 185 – Gabellaccia – Canale dei Bocciari – Maestà della Villa	E	CARRARA
47 198	Castelpoggio – La Maestà – Malpasso – Gabellaccia	E/tratto EE	CARRARA
144	Arni – Orioli – Malpasso – Fatonero – Passo Fiocca – Capanne di Romecchio – Passo Sella	EE	CASTELNUOVO G.
145	Capanne di Careggine – La Crepa – Colle delle Capanne – Monte Sumbra – via ferrata Ricciardo Malfatti – Passo Fiocca	EE/tratto EEA	LUCCA

147	Camprocattino – Canale San Viano – Cava Colubraia – Cava Formignacola – innesto sentiero 35	E/breve tratto attrezzato	CASTELNUOVO G.
148	Passo Tambura – Monte Tambura – Monte Crispo – Passo della Focolaccia	EE	CASTELNUOVO G.
150	Le Gobbie – Passo del Vestito – Schienale dell’Asino – Passo Sella	EE	MASSA
151	Bergiola Foscalina – Cava Combratta – La Rocchetta – Monte Brugiana	EE	CARRARA
152	Carrara (Via Erevan) – Scalinata del Littorio – Santa Croce – Bergiola Foscalina – Monte Brugiana	E	CARRARA
	Monte Brugiana – Sacrario del Conte Giò – Bergiola Maggiore – Bergiola Foscalina	E	MASSA
153	(Vinca) – Parcheggio strada interrotta del Sagro (Fosso del Nebbieto) – Casa Farfareto (loc. La Prada) – incrocio sentiero 38 (strada della Todt) – Capanna Garnerone	E	CARRARA
154	Filanda di Forno – Sorgente del Frigido – Pizzo della Bandiera – Pian di Santi – Cava dell’Onice – Casania	E	MASSA
155	“Sentiero Luca Savoja”: Rifugio Puliti – Schienale dell’Asino – innesto sentiero 150	EE	PIETRASANTA
160	Località All’Acqua (innesto sentiero 165) – Canale della Neve – Focolaccia del Vento – Cava Bagnoli – Monte Sella	EE	MASSA
161	Resceto – Monte Castagnolo – Cave Bore (innesto sentiero 36) – Celia Caldia – Forno (Poggio della Greppia)	E	MASSA
163	Innesto sentiero 35 – Miniera Vandelli – innesto sentiero 166 a quota 1060 circa (Canal Pianone)	EE	MASSA
164	Località All’Acqua – Fosso dei Campaniletti – Rifugio Nello Conti – Focetta dell’Acqua Fredda – Passo Tambura	EE/tratti attrezzati	MASSA
165	Resceto – Canale dei Vernacchi – Ponte del Pisciarotto – località All’Acqua – Selvarella – Cave Gruzze – Focetta dell’Acqua Fredda	EE/tratto attrezzato	MASSA
166	Resceto – Casa del Fondo – Lizza Magnani o del Pianone (Canal Pianone) o della Focolaccia – Canal Pianone – Cave Magnani – innesto sentiero 36	EE	MASSA
166A	Casa del Fondo – Lizza Silvia o Pellini o del Padulello o dell’Argia – innesto sentiero 36	EE	MASSA
167	Biforco – Lizza degli Alberghi – Valle degli Alberghi – bivio sentiero per via ferrata del Contrario – Case Carpano – Forcella di Porta – Bivacco Aronte – Passo della Focolaccia	EE	MASSA
168	Biforco – Canal Fondone – Foce Rasori	INAGIBILE	MASSA

169	Forno – sentiero del Bizzarro – Casette – Cava Lavagnina – “Croce di Gioia” (antecima SO Monte Tamburone) – Colle dei Prunetti – strada del Vergheto – Forno	EE	MASSA
170	Resceto – Foce della Vettolina – Case Carpano	EE	MASSA
171	Maestà della Villa – Foce di Sant’Antonio – Casa Cardeto – Acqua Sparta – Rifugio Carrara	E	CARRARA
172	Foce Luccica – Vallini del Sagro – Foce della Faggiola – Foce di Pianza	EE	CARRARA
173	Rifugio Carrara – Retroborla – Foce di Pianza – Foce del Faneletto – Foce del Pollaro – Foce di Vinca – Foce di Nàvola – Foce Rasori – Capanna Garnerone	EE/tratti attrezzati	CARRARA
174	Casa Cardeto – Foce dei Pozzi – I Pozzi – Cave Fratteta – Case Walton – Foce di Pianza	E	CARRARA
175	Vinca – Maestà del Doglio – Capannelli di Giovo – Foce di Giovo	E	CARRARA
176	Equi Terme – Orti di Pozzola – Uglianaldo	E	FIVIZZANO
177	Vagli di Sopra – Campocatino – Passo Tombaccia – Carcarai – innesto sentiero 148 – Passo della Focolaccia	EE/tratti attrezzati	CASTELNUOVO G.
178	Val Serenaia – Foce di Cardeto – marmifera delle Cave Acqua Bianca e innesto sentiero 36	E	PISA
179	Foce di Giovo – Cava 27 / Rifugio Orto di Donna – Bivacco K2 – Foce di Cardeto – Passo della Focolaccia	E	PISA
180	Val Serenaia – Orto di Donna – collegamento sentiero 178 – Rifugio Orto di Donna / Cava 27	E	PISA
181	Pieve San Lorenzo – Uglianaldo – Poggio Baldozzana	E	PISA
	Poggio Baldozzana – Costiera di Capradossa – Foce Sigglioli	EE/attrezzato non dal CAI	PISA
	Foce Sigglioli – Giovetto – Foce di Giovo	EE/tratto attrezzato	PISA
182	Torano – Frantoio di Piastra – La Facciata – Cave Lorano – Piazzale dell’Uccelliera	INAGIBILE	CARRARA
	Piazzale dell’Uccelliera – Fontana Antica – Rifugio Carrara	E/tratto EE	CARRARA
183	Innesto sentieri 40/171 – Case d’Arpa di Monzone – Case Respettolo – Foce dei Pozzi – Rifugio Carrara	E	CARRARA
184	Gabellaccia – Cava Peghini – Sella Cardeto – Casa Cardeto – Foce Porcigliola – Case Respettolo	E	CARRARA
185	Castelpoggio – Gabellaccia – Acquasparta – Rifugio Carrara	E	CARRARA
186	Capanna Garnerone – Foce Rasori – Finestra del Grondilice	EE/tratti attrezzati	CARRARA
	Finestra del Grondilice – Rifugio Orto di Donna / Cava 27	E	PISA

187	Rifugio G. Donegani – Foce Sigglioli (termine via ferrata Tordini-Galligani)	E	PISA
189	Gramolazzo – Foce Rifogliola – Poggio Baldozzana	E	PISA
190	Vinca – Foce dei Lizzari Foce dei Lizzari – sentiero attrezzato Domenico Zaccagna – Cave del Cantonaccio	EE EEA INAGIBILE	CARRARA CARRARA
191	Foce dei Lizzari – sentiero attrezzato Mario Piotti – Giovetto – innesto sentiero 37	EEA	PISA
191 191A	Giovetto – innesto sentiero 37	E	PISA
192	Equi Terme – Solco d’Equi – Cave Walton – Cave del Cantonaccio – Poggio Zappello (la sbarra) – innesto sentiero 181	E	CARRARA
193	Carrara (San Rocco) – Monte D’Arma – La Pianaccia	E/tratto EE	CARRARA
194	Monzone Alto – Foce di Sant’Antonio (innesto sent. 171)	E	CARRARA
195	Colonnata – La Bandita – Cima D’Uomo – Sorgente del Carrione – innesto sentiero 38 – Case del Vergheto – Colle dei Prunetti (innesto sentiero 169) – bivio presso la “Croce di Gioia” (anticima SO Monte Tamburone) – Colonnata	EE	CARRARA
195A	Sentiero 195 – Lizza del Padre Nostro – Sentiero 172		CARRARA
196	Strada per Vinca/Ponte sul torrente Lucido di Vinca – La Canalonga – Lizza del Balzone – strada marmifera presso il Balzone (Fosso della Fratteta) – innesto sentiero 183	EE/tratto attrezzato	CARRARA
RACCORDO RIF. CONTI DA SENT. 35 164A	Finestra Vandelli (sentiero 35) – Campaniletti – Rifugio Nello Conti	E	MASSA
FERRATA TORDINI-GALLIGANI 192A	Cantonaccio – Foce Sigglioli	EEA	PISA

PERCORSI TEMATICI

SENTIERO DEI “MENO MILLE”

– 1000	Sentiero 36 – Buca Aria Ghiaccia – Abisso Gigi Squisio – Abisso Arbadrix – Abisso Saragato – Abisso Roversi – Abisso Perestroika – Abisso Mani Pulite – Sentiero 36 (Sentiero speleologico dei Meno Mille)	EE	CASTELNUOVO G.
---------------	--	----	----------------

SENTIERI E TRATTI ATTREZZATI (INTERA CATENA)

- sent. 5** (Forte dei Marmi) – Cavo corrimano presso il Fosso della Ficaia (breve) e su parte del sentiero Aristide Bruni
- sent. 5A** (Forte dei Marmi) – Cavi corrimano alla partenza e tra Casa del Pittore e Fonte della Grotta
- sent. 7** (Lucca) – Breve tratto attrezzato tra il bivio con il sentiero 126 e il Passo degli Uomini della Neve
- sent. 32** (Pisa) – Tratti attrezzati tra il tornante della ex marmifera dei Colonnari e il Passo del Vaso Tondo
- sent. 33** (Massa) – Tratti attrezzati nei pressi del Passo del Pitone
- sent. 39** (Carrara) – Tratti attrezzati presso il Passo dello Zappello (circa 40 m.) e all'altezza del Pedagno (circa 200 m.)
- sent. 39** (Fivizzano) – Passerella con cavetto tra il Castellaccio e Vinca
- sent. 41** (Massa) – Tratti attrezzati lungo il Viottolo delle Miniere
- sent. 108** (Lucca) – Breve tratto attrezzato alle Scalette, tra la Foce delle Porchette e la Fonte del Pallino
- sent. 128** (Lucca) – Cavo corrimano alla partenza da Tre Fiumi
- sent. 137** (Lucca) – Breve tratto attrezzato tra bivio Àleva e Colle Maschio
- sent. 145** (Lucca) – FERRATA RICCIARDO MALFATTI tra Passo Fiocca e Monte Sumbra
- sent. 147** (Castelnuovo G.) – Breve tratto attrezzato tra la Cava Formignacola e la Cava Colubraia
- sent. 164** (Massa) – Brevi tratti attrezzati nel canale e dalla Focetta dell'Acqua Fredda al Passo Tambura
- sent. 165** (Massa) – Breve tratto attrezzato sotto la Selvarella
- sent. 173** (Carrara) – Vari tratti attrezzati tra la Foce di Pianza e la Foce di Vinca
- sent. 177** (Castelnuovo G.) – Vari tratti attrezzati presso il Passo Tombaccia
- sent. 181** (Pisa) – Breve tratto attrezzato tra Foce di Giovo e Foce Sigglioli
- sent. 181** (Pisa) – Cavo non idoneo per altezza e modalità di collocazione (**non decisa dal CAI**) sulla Costiera di Capradossa
- sent. 186** (Carrara) – Tratti attrezzati lungo la salita alla Foce del Grondilice
- sent. 190** (Carrara) – Collegamento tra la Casa dei Vecchi Macchinari e la Foce dei Lizzari (sent. Zaccagna; **attualmente inagibile**)
- sent. 191** (Pisa) – Collegamento tra la Foce dei Lizzari e il Giovetto (sentiero Mario Piotti)

PERCORSI ATTREZZATI NON GESTITI DAL CAI

FERRATA DEL CONTRARIO	Valle degli Alberghi – Passo delle Pecore	EEA INAGIBILE	COMUNE DI MASSA
--------------------------------------	--	--------------------------	----------------------------

TAPPE DELLA VARIANTE APUANA AL SENTIERO ITALIA (SI)

1 (SI L01AP)

SAN PELLEGRINO IN ALPE – CASTELNUOVO DI GARFAGNANA

San Pellegrino in Alpe – Valbona – Castiglione di Garfagnana – Pieve Fosciana – Castelnuovo di Garfagnana
Il percorso coincide per intero con la nona tappa del Garfagnana Trekking

2 (SI L02AP)

CASTELNUOVO DI GARFAGNANA – RIFUGIO GIUSEPPE DEL FREO

Castelnuovo di Garfagnana – Granciglia – Sassi – Eglio – Case Foce – Le Conche – sentiero 133 – Alpe di Sant'Antonio – sentiero 133 – Pasquigliora – sentiero 133 – Colle Panestra – sentiero 138 – Pigionico – sentiero 7/127 – sentiero 127 – sentiero 9 – Rifugio Del Freo
Tra Castelnuovo di Garfagnana e Le Conche il percorso coincide con la prima tappa del Garfagnana Trekking

3 (SI L03AP)

RIFUGIO GIUSEPPE DEL FREO – RIFUGIO ADELMO PULITI

Rifugio Del Freo – sentiero 129 – Fociomboli – sentiero 129 – strada del Retrocorchia – Passo Croce – sentiero 141 – sentiero 31 (strada marmifera) – sentiero 31 – Castellaccio (Madonna del Cavatore) – sentiero 31/33 – Rifugio Puliti

4 (SI L04AP)

RIFUGIO ADELMO PULITI – RIFUGIO NELLO CONTI

Rifugio Puliti – sentiero 31 – Cave del Tombaccio – sentiero 31 (strada marmifera) – Passo Sella – sentiero 31 – Fosso Tambura – sentiero 35 – Passo Tambura – sentiero 35 – Finestra Vandelli – raccordo dei Campaniletti – Rifugio Nello Conti

5 (SI L05AP)

RIFUGIO NELLO CONTI – EQUI TERME

Rifugio Nello Conti – raccordo dei Campaniletti – Finestra Vandelli – sentiero 35 – Passo Tambura – sentiero 148 – Monte Tambura – sentiero 148 – Monte Crispo – sentiero 148 – Passo della Focolaccia – sentiero 179 – Foce di Cardeto – sentiero 179 – Bivacco K2 e Rifugio Orto di Donna – sentiero 179 – Foce di Giovo – sentiero 37 – sentiero 175 – Vinca – sentiero 39 – Aiola – sentiero 39 – Equi Terme

6 (SI L06AP)

EQUI TERME – REGNANO VILLA

Equi Terme – sentiero 176 – Uglianaldo – sentiero 181 – Argigliano – sentiero 181 – Pieve San Lorenzo – Casola in Lunigiana – Vigneta – Castiglioncello – Regnano Villa

Tra Pieve San Lorenzo e Regnano Villa il percorso coincide con il Trekking Lunigiana (tappe 11 e 10) e con il Sentiero dei Ducati (tappe 8 e 9)

7 (SI L07AP)

REGNANO VILLA – PASSO DEL CERRETO

Regnano Villa – Regnano Castello – Passo del Cadin – Torrente Mommio – SS 63 del Cerreto – Sassalbo – sentiero 98 – Passo del Cerreto

Tra Regnano Villa e Sassalbo il percorso coincide con la decima tappa del Trekking Lunigiana e con l'ottava tappa del Sentiero dei Ducati

TRATTI APUANI DELLA VARIANTE NON COINCIDENTI CON SENTIERI CAI

2 (SI L02AP)

CASTELNUOVO DI GARFAGNANA – RIFUGIO GIUSEPPE DEL FREO

Castelnuovo di Garfagnana – Granciglia – Sassi – Eglio – Case Foce – Le Conche – innesto sentiero 133

4 (SI L04AP)

RIFUGIO ADELMO PULITI – RIFUGIO NELLO CONTI

Finestra Vandelli – raccordo dei Campaniletti – Rifugio Nello Conti (prenderà il 164A)

5 (SI L05AP)

RIFUGIO NELLO CONTI – EQUI TERME

Rifugio Nello Conti – raccordo dei Campaniletti – Finestra Vandelli (prenderà il 164A)

SIGLE DEI SETTORI APUANI PER SENTIERI VALIDATI IN PIATTAFORMA INFOMONT

SETTORE LLU-A1

Provincia di Lucca totalmente o prevalentemente, gestione CAI apuani

SETTORE LMS-A1

Provincia di Massa Carrara totalmente o prevalentemente, gestione CAI apuani

SETTORE LMS-A2

Provincia di Massa Carrara totalmente o prevalentemente, gestione CAI Sarzana

SETTORE GSP-A3

Provincia della Spezia totalmente o prevalentemente, gestione CAI Sarzana

Il coordinatore

Marco Lapi

Sezione di Pietrasanta