



CAI

Club Alpino Italiano

Sezione Bismantova

Sede in Castelnuovo ne' Monti
Via dei Partigiani 10- Casa del Volontariato
E-mail : caibismantova@alice.it
www.caibismantova.it



Programma dell'escursione di domenica 5 maggio 2024

Alpi Apuane: Capanne di Careggine-M. Sumbra



Versante est, cresta e vetta del M. Sumbra

Ritrovo 1: ore 7.00 presso il piazzale antistante la Casa del Volontariato, a Castelnuovo ne' Monti, in Via dei Partigiani.

Ritrovo 2 e partenza sul percorso: ore 9.15/9.30 parcheggio di Capanne di Careggine. In automobile: Passo Pradarena-Castelnuovo Garfagnana, Isola Santa, Capanne di Careggine, 2.15/2.30 h di viaggio.

Itinerario: si parte dal paese sul CAI GT-145 e si salirà nei castagneti. Il sentiero sale abbastanza ripido con serpentine, nel terreno soffice e su rocce. Ci sono segnavia in abbondanza sugli alberi e sulle rocce affioranti, si supererà qualche tratto ripido e si proseguirà verso la Buca dell'Alpino e l'Intaglio, sotto alle propaggini del M. Grotti, con i suoi boschi di betulle. L'intaglio ci proporrà un passaggio emozionante e sicuro, immersi tra le rocce calcaree. Dopo il bosco, il sentiero passa tra i Capannelli di Careggine, gli alpeggi usati da pastori e agricoltori

fino agli anni '50. Da qui in avanti si aprirà davanti a noi un bellissimo panorama sulle Panie e sul M. Freddone. Si rientrerà nel bosco di faggio e si giungerà al Colle delle Capanne, sul crinale tra Vagli e Isola Santa. Il sentiero GT-145 si mantiene sul crinale tra faggi e rocce calcaree erose dall'acqua. All'uscita dalla faggeta (vedi foto), in un passaggio suggestivo sulla sella in cui passeremo sul versante opposto, quello di Vagli, apparirà la parete est del Sumbra con tutta la sua potenza che degrada verso i Fossi dell'Anguillara e del Fatonero. Poco dopo questa sella occorre superare un passaggio di 20/30 m su rocce non esposte, ma che ci costringeranno ad usare anche le mani per reggersi, facendo molta attenzione. Queste roccette sono state scavate dagli agenti morfogenetici e sono molto suggestive, anche se un po' infide. Passato questo che è il tratto più impegnativo, si salirà su un comodo sentiero nelle praterie di alta quota fino alla cima del Monte Sumbra, con l'immane croce di vetta. Da questo punto si domina il paesaggio apuano e il Mar Tirreno, l'Appennino e la Valle del Serchio. Il percorso di rientro è sullo stesso dell'andata. A Isola Santa faremo una visita al paese sul Lago e a bere qualcosa. In caso di chiusura possiamo scendere a Castelnuovo G. In conclusione, il percorso è di facile percorrenza tranne un tratto di 20-30 m di passaggio su rocce calcaree pericolose ma non esposte su dirupi, impegnativo sotto l'aspetto fisico per il dislivello di circa 1.000 m ed è uno dei più belli delle Apuane, per la variabilità degli ambienti, dei paesaggi attraversati e per i panorami offerti.

Dislivello: + m 1.000. **Difficoltà:** E (Impegno fisico). **Durata:** ore 6/6,5 h (A/R), escluse soste. **Lunghezza** 11 Km (A/R).

Abbigliamento per l'escursione: pedule/scarponi da escursionismo – ricambio calze - pile - pantaloni adeguati - giacca a vento – berretto – guanti – borracce con molta acqua – pranzo al sacco – bastoncini – occhiali e creme da sole.

Importante: Il programma descritto è di massima, e potrà subire delle variazioni, secondo il giudizio insindacabile dei direttori di escursione in relazione al meteo del giorno e all'effettiva percorribilità da parte dei partecipanti del tratto di sentiero GT-145 che attraversa le rocce dopo lo svalicamento sopra citato. In alternativa, chi non se la sente di oltrepassare questo tratto può aspettare che il gruppo salga e poi ridiscenda dalla vetta, per ricompattarsi e scendere a Capanne di Careggine. In caso di maltempo l'uscita sarà rinviata a nuova data o annullata. L'escursione è riservata ai soci CAI in regola con l'iscrizione annuale, previa firma dell'elenco dei partecipanti per presa visione delle sue caratteristiche e delle sopra riportate informazioni sull'escursione.

Per informazioni ed iscrizioni: Barbantini Roberto 338 9730861 (capo gita).