



[www.associazionalealpinisticalamontagnavignola.it](http://www.associazionalealpinisticalamontagnavignola.it) – e.mail: [info@associazionalealpinisticalamontagnavignola.it](mailto:info@associazionalealpinisticalamontagnavignola.it)

**USCITA DEL 15 – 16 SETTEMBRE 2018**  
**ALPI APUANE – PANIA DELLA CROCE**

**Ritrovo dei partecipanti sabato 15 settembre presso la sede dell'associazione, alle ore 6,15 partenza alle ore 6,30.**

**Grado di difficoltà : EE – Dislivello : Sabato 700 metri , Domenica 800 metri**

Prima di iniziare la nostra escursione , in tarda mattinata di sabato 15 settembre, , andremo a visitare “L'Eremo di Calomini” L'Eremo di Calomini è un suggestivo complesso architettonico situato alla base di una grande parete strapiombante alta circa 70 metri ,è incassato per 15 metri all'interno della roccia. L'eremo si trova a circa 4 km da Galliciano, lasciate le auto in un piccolo parcheggio lo si raggiunge a piedi mediante un sentiero segnalato ,percorribile in circa 15 min. Dopo la visita riprendiamo le auto e raggiungiamo il paese di Fornovolasco ,(480 metri) che si trova a pochi chilometri dall'eremo, da questa località ha inizio la nostra escursione. Parcheggiate le auto nella piazzetta del paese, attraversiamo un ponticello sul fiume Turrite e prendiamo il sentiero n°130, che ci porterà dopo un percorso di circa 2 ore e un dislivello di 780 metri a “Foci di Valli” (1265 metri) da dove ripartono una serie di sentieri. Il nostro è contrassegnato con il numero 125, **(percorso da percorrere con molta attenzione per la presenza di tratti esposti)**, dopo circa 1 ora e 30 di cammino raggiungiamo il Rif. “G. Del Freo – Pietrapana (1.190 metri). **Al rifugio, situato ai piedi della “Pania della Croce” , sono previsti cena e pernottamento.**

L'escursione riprende domenica 16/09 e affronteremo subito una ripida salita, lungo il sentiero n° 126, che ci porterà dopo circa 2 ore sulla cima della “**Pania della Croce**” (1.858 metri). Dopo una meritata sosta , potremo ammirare condizioni metereologiche permettendo, sullo sfondo il mar Tirreno. Riprendiamo il nostro cammino verso il Rif. “Rossi alla Pania” , raggiunto un bivio prima del rifugio prendiamo il sentiero n° 7 a destra, e saliamo sino ad una cengia della Pania per poi ridiscendere rapidamente fino a raggiungere nuovamente “Foci a Valli”, tempo previsto 1 ora e 30 min. Da “Foci a Valle” lungo la segnavia n° 131, arriviamo al Monte Forato, (1.223 mt) , dopo circa 1 ora. Dal Monte Forato scendiamo lungo i sentieri n° 12 e n° 6 che ci porteranno nuovamente al punto di partenza, Fornovolasco, il tempo previsto è di circa 1 ora e 30 min.

**Equipaggiamento Scarponi (obbligatori), capo anti pioggia/antivento, il necessario per trascorrere la notte al rifugio. ( è obbligatorio l'uso del sacco lenzuolo).**

**Pranzo Al sacco per il pranzo di sabato e domenica, da prepararsi prima della partenza.**

**Organizzazione Guido Patelli 348-4106709**

**Iscrizioni Entro giovedì 19 luglio, versando una caparra di 20,00 euro.**

**Informazioni e iscrizioni , presso la sede dell'associazione e presso il capo gita.**

**Giovedì 13 settembre riunione con il capo gita , in sede alle ore 21,00.**

**IL PREZZO DEL PERNOTTAMENTO , DELLA CENA E DELLA PRIMA COLAZIONE AL RIFUGIO E' DI 36,00 EURO (SOCI CAI) , 42,00 EURO NON SOCI.**

**LA PARTECIPAZIONE E' CARATTERIZZATA DALL'OBBLIGO DI ISCRIZIONE ALL'ASSOCIAZIONE**