



# BARGA-MARE

## OTTAVA EDIZIONE



### **PRIMO GIORNO SABATO 9 SETTEMBRE 2023**

Partenza da Barga Località Giardino ore 6.00

Da Barga (410m), percorrendo la via del volto santo scendiamo a Mologno, da dove attraversato il fiume Serchio raggiungiamo il paese di Galliciano (186 mt), risaliamo lungo la valle del torrente Turrite di Galliciano fino alla località Crocette(200m). Saliamo attraverso la mulattiera dello "Zappello" fino a Trassilico (700m) dove chi lo desidera potrà consumare un buon caffè. Proseguiamo in salita fino alla foce di Pampanella, da qui inizia un saliscendi sulla lunga dorsale alberata che porta al colle delle Baldorie (1146m) massima quota della traversata. Iniziamo a scendere, attraversando, i pendii del M. Croce fino alla foce delle Porchette (982m), entrati nel versante marino delle Apuane, una discesa ci conduce a fonte Moscoso, da dove una leggera salita ci permette di aggirare il gruppo del M.Procinto passando alla base della Bimba, ultimo pittoresco avancorpo del gruppo, e quindi raggiungiamo il rifugio Forte dei Marmi (856m), posto tappa della traversata.

**Tempo di percorrenza 9,30 ORE soste escluse. KM 25 Dislivello salita 1250m. Discesa 650m.**

### **SECONDO GIORNO DOMENICA 10 SETTEMBRE 2023**

Partenza dal Rifugio Forte dei Marmi ore 7,30

Dal rifugio Forte dei Marmi(856m), situato in posizione amena, con splendida vista del M. Procinto con i suoi caratteristici "bimbi" e le strapiombanti pareti del m. Nona, puntiamo decisamente verso sud, percorrendo un sentiero a mezzacosta sotto le pendici del M. Matanna. Arrivati alla foce del Grattaculo (867m) procediamo in leggera discesa fino al valico di S. Rocchino (801m) importante via di comunicazione tra Casoli e la valle del Vezza. Proseguiamo per il sentiero CAI 107 in direzione del Monte Gabberi, in località Callare (943m) prendiamo la deviazione per il sentiero CAI 38, scendiamo fino ad incontrare il sentiero CAI 3 che risale alla località il Castagno (802m) e in breve alla foce di S. Anna(830m). Proseguendo arriviamo a Casa Zuffone. Oltre questa località degradiamo attraversando boschi di castagno misti a pino che portano al paese di Capriglia(356m). Prendiamo il sentiero S.A.V. dove alternando tratti di strada a sentiero giungiamo alla cittadina di Pietrasanta quindi gli ultimi 4 Km ci conducono al mare.

**Tempo di percorrenza 8,30 ORE soste escluse. KM 24 Dislivello in salita 200m. in discesa 1100 m.**

A Marina di Pietrasanta andiamo al bagno Genzianella dove sarà possibile indossare il costume in cabina e fare un bagno rinfrescante.

Quota di partecipazione: € 60.00 soci; € 85.00 non soci. La quota comprende: trattamento di mezza pensione(bevande escluse). Cabina presso il bagno Genzianella. Autobus privato per il rientro. Per chi lo desidera il rifugio può fornire il sacchetto viveri per il secondo giorno al costo di 10 Euro. Partenza per il rientro da Marina di Pietrasanta ore 19.00. La quota potrà subire variazioni in base ai partecipanti per coprire il costo del Pulman/Bagno.

**IL PROGRAMMA POTRA VARIARE A DISCRIZIONE DELL'ORGANIZZATORE. Data la lunghezza del percorso è richiesta un'adeguata preparazione fisica. Da tale condizione dipende il buon esito dell'escursione per il singolo partecipante e per il gruppo. Per il pernottamento al rifugio è obbligatorio il sacco letto o lenzuoli monouso(acquistabili anche al rifugio). Scarpe e zaino adeguati alla lunghezza dell'escursione. Massimo 25 Persone **DIFFICOLTA EE****

**Iscrizione obbligatoria entro Venerdì 1 Settembre con versamento di € 30.00**

Per informazioni e iscrizioni: sede CAI via di mezzo 49 aperta tutti i venerdì dalle ore 21 alle ore 22,30.

Informazioni: Italo Equi Cell. 3479746495



**Club ALPINO ITALIANO**  
**Sezione: BARGA "Val di Serchio"**