



24 settembre 2011

(f.f.) il sentiero 106 unisce le colline di Camaione con il Rifugio Forte dei Marmi e i monti circostanti. In alcuni tratti è piuttosto degradato per l'abbandono dei boschi, ma sono allo studio possibili variazioni del suo percorso per renderlo più piacevole.

SENTIERO 106

Il sentiero è di competenza del Cai sezione Forte dei Marmi che ne cura la manutenzione.

Tragitto

Trescolli (523m) – [innesto sentiero per Grotta all'Onda] - Foce di San Rocchino (801m) [innesto sentiero 3 e 107] – Pomezzana (592m) - Rifugio Forte dei Marmi (865m) [innesto sentiero 121].

Informazioni sulla zona di partenza

Trescolli (o Tre Scogli o anche Tre Scogli) è un gruppo di case alla fine della strada asfaltata Camaione-Càsoli, a circa 3 km da quest'ultimo centro. Tra le case c'è il Ristorante Domenici, poi la strada continua più stretta, ma sempre asfaltata, come strada privata. Da questa stradina partono il sentiero 106 per San Rocchino e il sentiero non numerato per Grotta all'Onda.

Descrizione del percorso

Il sentiero unisce Trescolli con il Rifugio Forte dei Marmi e permette di accedere al Monte Procinto, al Matanna e al Nona anche effettuando interessanti anelli. La salita non è molta anche se dopo la salita a San Rocchino si scende nuovamente fino a Pomezzana per salire fino al Rifugio. Il percorso non è molto panoramico svolgendosi essenzialmente nel bosco e permette di visitare le vecchie cave di ardesia a monte di Pomezzana

Difficoltà: *E (sentiero facile) il dislivello è limitato e non ci sono difficoltà anche se alcuni tratti nel bosco appaiono piuttosto degradati.*

Stato del sentiero: *il sentiero è segnato bene nella prima parte, fino a San Rocchino anche se qua una palina indicatrice farebbe comodo. Il secondo tratto fino a Pomezzana è uno stradello evidente, ma la parte finale prima del paese dovrebbe essere maggiormente segnata. Il resto è ben evidente e segnato anche se qualche tratto è degradato per l'abbandono del bosco da parte dell'uomo.*

Tempi:

Andata: 03h 10'

Ritorno: 02h 50'

Licenza Creative Commons



Eccetto dove diversamente indicato, i contenuti di questo sito sono distribuiti con

[Licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Italia](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/it/)

Il percorso



Figura 1: L'inizio del sentiero

Sintesi: il sentiero comincia dalla strada asfaltata: inizialmente è molto ameno tra rari alberi, poi sale e il fondo diventa ciottoloso e aumenta la vegetazione. Poi arriva ad alcune case con piane coltivate e a una costruzione in un'abetiaia e subito sale sopra un grosso muro di contenimento e a destra in breve a San Rocchino. A Pomeziana si arriva con uno stradello sterrato dal quale si accede alla strada asfaltata e poi a case periferiche. Dal borgo il sentiero sale nel bosco superando vecchie cave di ardesia e arriva al rifugio.

Trescolli è un gruppo di case dove termina la strada da Casoli. In realtà sarebbe possibile continuare per una stradina privata asfaltata, per qualche centinaio di metri, ma preferiamo parcheggiare presso una grossa costruzione che è il ristorante Domenici, comunque chiuso.

Saliamo per la strada avendo alle spalle il monte Prana e di fronte, se pure lontano, il monte Matanna. A 9' troviamo le prime indicazioni del sentiero 106, a destra di una deviazione con sbarra, che seguiamo per pochi minuti fino a tornare sulla strada (12').

Qua troviamo subito la deviazione (sentiero non numerato e segnato con punti gialli) per la Grotta all'Onda che va a destra seguendo l'acquedotto.

Noi seguiamo la strada asfaltata per pochi minuti fino al sentiero vero e proprio che si stacca di fronte a noi (15') presso un bivio sulla sinistra.

Sulla destra c'è una strada, con cartello indicatore, che porta ad alcune proprietà private, c'è da dire che mancano indicazioni del sentiero che troveremo poi più avanti, ma è impossibile sbagliare. Inizialmente il sentiero è molto ameno tra rari alberi, poi inizia a salire e il fondo diventa ciottoloso e aumenta la vegetazione, a sinistra ci sono le propaggini del Gabberi.

A 30' siamo presso delle case con piane coltivate e i tipici fienili conici dell'Alta Versilia.

A 38' troviamo un'altra costruzione immersa nel verde di un'abetiaia e subito sopra, presso un grosso muro di contenimento, troviamo un bivio: a sinistra si va al monte Gabberi mentre a destra a San Rocchino.

Noi seguiamo la deviazione a destra e a 43' siamo a San Rocchino dove è presente una chiesa dedicata a San Rocco.

Esso è un importante snodo di sentieri: il sentiero 3 per Farnocchia e Capezzano Monte da una parte e per la Foce del Pallone e Palagnana dall'altra, il sentiero 7 per la vetta del Gabberi e La Culla e il sentiero 106 che stiamo percorrendo.

Il sentiero diventa adesso un ampio stradello sterrato che porta a Pomeziana, non ci sono indicazioni, ma l'itinerario è evidente.

A 49' a destra c'è una grande abitazione con recinzione e a 53' troviamo una grande maestà con icona marmorea del 1706 con quella che sembra un'Ascensione della Madonna.



Figura 2: San Rocchino

Licenza Creative Commons



Eccetto dove diversamente indicato, i contenuti di questo sito sono distribuiti con

[Licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Italia](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/it/)

La strada continua con ampi tornanti in discesa segnalati da grandi pali verdi dell'elettricità e sono presenti molte piante di agrifoglio.

A 01h 05' siamo a un curvone a U presso il quale c'è un vecchio ponte in pietra ormai inutilizzato e a 01h 09' siamo a una fonte con lavatoio da cui si accede alla strada asfaltata, qua ci sono le indicazioni per i sentieri.



Figura 3: Pomezana, chiesa di San Sisto

Noi tralasciamo il ramo della strada che sale e continuiamo per la strada in discesa e a 01h 17', alla successiva curva a U, prendiamo diritto passando per le case di Mezzano che lasciamo a destra seguendo per uno stradello a sinistra all'inizio del quale sono alcuni lampioni.

A 01h 22' passiamo presso alcune case e poi il sentiero si restringe e diventa panoramico poi scendiamo e siamo nuovamente sulla strada asfaltata a 01h 30' e seguiamo salendo verso destra, superiamo dopo 5' un capannone industriale, tralasciamo una traccia in salita ed entriamo nel paese.

A 01h 32' siamo alla chiesetta degli Angeli

risalente al 1703, continuiamo per il borgo e dopo pochi minuti siamo a un bivio che a sinistra, in discesa, porta al parcheggio di Pomezana, noi continuiamo in salita e a 01h 40' inizia una mulattiera lastricata con ardesia che corre parallela all'abitato di Pomezana che si allunga lungo il crinale ben esposto al sole.

A 01h 47' siamo su una strada e il sentiero si dirige a sinistra. C'è una casa e il sentiero continua in lieve discesa (evitare la salita verso destra), tra gli alberi si scorgono verso sinistra Stazzema e di fronte il gruppo del Procinto.

Il sentiero poi prende a salire e a 02h siamo presso una zona di cave di ardesia, di tentativi di cave e di ripari sotto roccia.

A 02h 07' incontriamo una casa in muratura e subito dopo l'edificio principale delle cave ormai semi distrutto.

Dietro esso ci sono gli ingressi della miniera parzialmente coperti da edere che formano una cortina discendente, diamo un'occhiata e poi proseguiamo il cammino.

A 02h 20' siamo a un luogo molto panoramico, anche se ci sono rami di alberi a ostacolare la visibilità, su Procinto, Nona, Matanna e la zona delle Panie.

Continuiamo con saliscendi mantenendo sulla sinistra Procinto e Nona mentre il Matanna rimane di fronte.

A 02h 30' a destra c'è un'altra miniera presso la quale c'è un immenso blocco di ardesia coperto in parte da edere. Subito dopo superiamo un canalino e poi riprendiamo a salire.

A 02h 38' troviamo dei ruderi, forse di un'antica maestà e poco dopo superiamo un altro ruscello che scende dai monti scavando un ripido canale.

Subito dopo un'altra antica costruzione che sembra una calchera (struttura per produrre calce).

Il sentiero prende a salire e per qualche minuto la salita si fa più ripida per strette voltoline per poi addolcirsi e a 03h 11' siamo presso il Rifugio Forte dei Marmi

Aspetti di rilievo del sentiero

Foce di San Rocchino

È situata a quota 801 metri. È un importante snodo di sentieri, qua passano il 106 da Trescolli per Pomezana e il rifugio Forte dei Marmi e il 3 da Capezzano Monte per Palagnana passando per la

Licenza Creative Commons



Eccezione dove diversamente indicato, i contenuti di questo sito sono distribuiti con

[Licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Italia](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/it/)

Foce del Pallone. Il 106 nel tratto da Pomezzana è uno sterrato nel bosco percorribile anche dalle auto. Ci sono poi le indicazioni per il vicino sentiero 107 per Monte Gabberi e La Culla. Qua si trova una cappella dedicata a San Rocco, siamo nel comune di Stazzema, ma a pochi metri da quello di Camaiore per cui questa zona fu luogo di controversie tra la comunità di Pomezzana e quella di Càsoli per i diritti di pascolo. A pochi minuti, lungo il sentiero 3, si trova l'Agriturismo Il Paesaggio.

Pomezzana

È un borgo del comune di Stazzema posto a 592 metri di quota. Esso si allunga lungo un crinale ben esposto al sole nel versante ovest del Monte Matanna presso il Colle della Castellina. Esso è citato sin dal 991 e possiede una bella chiesa parrocchiale dedicata a S. Sisto con arredi di pregio. Il paese ha una lunga tradizione nell'artigianato del ferro. Oggi è punto di partenza, con il sentiero 106 in entrambe le direzioni, per escursioni al Rifugio Forte dei Marmi e alla zona del Procinto, Nona e Matanna.



Figura 4: Tratto del sentiero 106 a Pomezzana

Rifugio Forte dei Marmi

Il rifugio Forte dei Marmi, posto a 865 metri, all'Alpe della Grotta è proprietà del Cai di Forte dei Marmi e si trova nel comune di Stazzema. Era inizialmente un casolare proprietà della famiglia Gherardi, autonomatisi custodi del monte Procinto. È situato in luogo molto ameno, circondato da abeti e dominato dal monte Procinto e dalla strapiombante parete sud-ovest del monte Nona mentre, poco distante, c'è il monte Matanna. Il rifugio è facilmente raggiungibile con il 5 o con il 5 A da Stazzema, con il 106 da Pomezzana, con il 121 da S.Rocchino attraverso la Foce di Grattaculo e sempre con il 5 dalla zona del Matanna. Oltre che per gli itinerari escursionistici il rifugio è punto di partenza per gli arrampicatori diretti al Procinto e al Nona e per la famosa ferrata del monte Procinto.

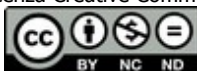
Deviazioni e possibilità di escursioni

Il sentiero 106 si raccorda con altri sentieri e permette di effettuare varie escursioni che dipendono dall'escursionista.

Diamo qualche suggerimento:

- **andata e ritorno sul 108:** il percorso richiede circa 6 ore, ma non è particolarmente interessante scendere per la strada fatta all'andata
- **anello intorno al Matanna:** arrivati al Rifugio si prosegue con il sentiero 5 fino al Cllare del Matanna e poi con il 3 fino alla Foce del Pallone e alla Foce di San Rocchino da cui si torna a Trescolli in circa 8 ore. Se invece partiamo da Pomezzana e torniamo a questo borgo l'anello è di circa 6h 30'.
- **anello con il 121:** dal rifugio si può tornare a San Rocchino con il sentiero 121 impiegando circa lo stesso tempo del primo itinerario, ma anche questo percorso è nel bosco ed è poco panoramico

Licenza Creative Commons



Eccetto dove diversamente indicato, i contenuti di questo sito sono distribuiti con

[Licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Italia](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/it/)

Commento

Il sentiero è abbastanza lungo da permettere un'escursione completa percorrendolo all'andata e al ritorno, come ho detto sopra. Altrimenti l'escursionista può percorrerlo in parte e decidere di usare anche altri sentieri per fare la sua escursione: come sempre tutto dipende dai desideri e dalla fantasia del singolo.



Licenza Creative Commons



Eccetto dove diversamente indicato, i contenuti di questo sito sono distribuiti con

[Licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Italia](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/it/)