



11 dicembre 2013

(f.f.) questo sentiero raccorda la zona di Camaione con l'Alta Versilia alla base delle Apuane Centrali, costeggiando i monti Matanna, Nona e Procinto. Notevoli sono le escursioni che è possibile effettuare per l'ampia rete di sentieri esistente in zona.

SENTIERO 121

Il sentiero è di competenza del Cai sezione Forte dei Marmi.

Tragitto

SENTIERO 121

San Rocchino (801 m) [innesto sentieri 3, 106 e 107] – Foce di Grattaculo (860 m) - Rifugio Forte dei Marmi (865 m) [innesto sentieri 5, 5 A e 106] – Sorgenti della Grotta (810 m) – Baita degli Scoiattoli (885 m) – innesto 6 - Fonte di Moscoso (800 m) [innesto sentiero 8]

Il tratto iniziale fino alla Foce di Grattaculo è comune con il sentiero 3, il tratto terminale per il Rifugio Forte dei Marmi è comune con il 106, un breve tratto dal Rifugio Forte dei Marmi alla Sorgente della Grotta è comune con il 5 A e un breve tratto finale è comune con il sentiero 6.

Informazioni sulla zona di partenza

San Rocchino

Diversi sentieri portano all'inizio del sentiero, ma solo il 106 offre possibilità di salire in tempi limitati. Da Trescolli, raggiungibile in auto da Camaione, servono circa 40' e da Pomezzana (raggiungibile da Ponte Stazzemese) servono circa 35'. C'è da aggiungere che in quest'ultimo caso San Rocchino è raggiungibile anche con fuoristrada poiché il sentiero 106 in questo tratto è un ampio sterrato. Noi consigliamo, comunque, di spostarsi sempre a piedi.



1) San Rocchino

Fonte di Moscoso

Il percorso più breve parte da Cardoso con il sentiero 8 e richiede circa 1 ora e 20'.

Descrizione del percorso

Difficoltà: E, il percorso non è lungo anche se va aggiunto il tempo per arrivare alla località di partenza. Il dislivello è minimo e non sono presenti difficoltà.

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/)

Stato del sentiero: il sentiero è evidente e ben segnato

Tempi: andata 02h 45', ritorno 02h 45'

Il percorso

Sintesi: inizialmente percorre piane coltivate e poi entra nel bosco costeggiando la parete ovest del Matanna fino al Rifugio. Poi continua mantenendosi sotto la parete del Nona fino alle Sorgenti della Grotta presso le quali il sentiero sale a destra con un breve tratto ripido e costeggiando le sue propaggini fino al notevole punto panoramico della Retaia presso il rifugio la Baita degli Scoiattoli.

Poi scende le pendici nord del Procinto per immergersi nel sentiero 6 e, in breve, arriva alla fonte di Moscoso.

Il sentiero inizia da San Rocchino, un importante nodo di sentieri, dove è presente una piccola cappella dedicata al Santo. Qua arriva uno sterrato da Pomezzana (sentiero 106 Trescolli - Rifugio Forte dei Marmi), e lo stesso sentiero da Trescolli, poi il sentiero 3 (Capezzano - Palagnana) e il sentiero 7 (La Culla - San Rocchino). Lasciando a sinistra lo sterrato da Pomezzana seguiamo il tratto comune dei sentieri 3 e 121 che, all'inizio, è un ampio viottolo che ci porta in una valle amena con casolari e coltivazioni che domina Camaiole e in pochi minuti (8') arriviamo nei pressi dell'agriturismo Il Paesaggio che rimane in basso sulla destra. Il sentiero si restringe, ma rimane molto ameno, poi a 15' cominciano gli alberi. A 20' troviamo ruderi sia a destra che a sinistra, questi ultimi in parte restaurati e a 24' siamo

alla Foce di Grattaculo, qua il sentiero 3 va a destra diretto alla Foce del Pallone, noi invece prendiamo a sinistra in lieve salita. Poco dopo a 29' troviamo una traccia che sale sulla destra diretta alla località Toggiano e alla cresta SSO del monte Matanna inoltre, ancora più a destra, c'è una traccia in discesa. Noi invece andiamo a sinistra, seguendo i segni, in lieve discesa. Questo tratto di sentiero costeggia la parete ovest molto scoscesa del monte Matanna con saliscendi nel bosco e tra gli alberi si intravedono le Panie, il Procinto e il Nona. Dopo aver superato una teleferica per il trasporto della legna a 39' siamo presso una



2) Alla Foce di Grattaculo

maestà senza icona che troviamo a destra. Incontriamo poi un rudere, un'altra teleferica e a 55' un riparo sotto la roccia calcarea del monte. Continuiamo nel bosco e a 01h 30' arriviamo al Rifugio Forte dei Marmi circondato da abeti e dominato dalla mole del monte Procinto. Saliamo qualche metro e troviamo sulla destra il sentiero 5 che sale, come Sentiero Bruni, le pendici del monte Nona diretto al Callare del Matanna e, con deviazione, alla Cintura del Procinto. Noi proseguiamo costeggiando il Nona più in basso e arriviamo a 01h 40' alle sorgenti della Grotta dove c'è una captazione d'acqua, un sorgente di acqua freschissima e una maestà con icona marmorea dedicata a Sant'Antonio e a Santa Margherita. Qua il sentiero 5 per Stazzema scende a sinistra mentre il 5 A per le Scalette sale poco più in alto sempre a sinistra. Continuiamo superando la fonte e prendiamo a salire abbastanza ripidamente costeggiando il Procinto. Il percorso è molto suggestivo con diversi attacchi per le vie di roccia al monte Procinto e alle sue propaggini: il Piccolo Procinto e i Bimbi. A 02h 20' arriviamo al punto panoramico della Retaia presso il quale troviamo una piazzola per

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/)

l'elicottero e, pochi metri più in basso, il rifugio privato la Baita degli Scoiattoli, da cui un sentiero in discesa porta sul sentiero 5 A e poi sul 6. A questo punto il sentiero scende nel bosco costeggiando il versante settentrionale del Procinto e a 02h 40' ci innestiamo nel sentiero 6 e prendiamo verso destra. Poco dopo sulla destra c'è una maestà e a 02h 45' arriviamo alla Fonte Moscoso. Essa si trova pochi metri in basso sulla sinistra dove il sentiero 8 da Cardoso si innesta nel sentiero 6. Qui c'è una captazione di acqua con annessa fonte.

Aspetti di rilievo del sentiero

Foce di San Rocchino

Essa è situata a 801 metri. È un importante snodo di sentieri, qua passano il sentiero 106 da Trescolli per Pomezzana e il rifugio Forte dei Marmi e il sentiero 3 da Capezzano Monti per Palagnana passando dalla Foce del Pallone. Il 106, nel tratto verso Pomezzana, è uno sterrato nel bosco percorribile anche dalle auto. Inoltre qua arriva il sentiero 107 dalla Culla passando per Monte Gabberi. 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, a lungo, luogo di controversie tra la comunità di Pomezzana (Stazzema) e quella di Càsoli (Camaiore) per i diritti di pascolo. A pochi minuti, lungo il sentiero 3, si trova l'Agriturismo Il Paesaggio.



3) Sorgente della Grotta

Foce di Grattaculo

È un valico secondario tra la Foce di San Rocchino e le pendici meridionali del Matanna a 855 metri di quota. Salendo da San Rocchino qua c'è il bivio tra il sentiero 3 ed il 121, il primo va a destra per la Foce del Pallone, l'altro a sinistra per il Rifugio Forte dei Marmi con una deviazione non numerata per la località Toggiano e la cresta SSO del monte Matanna.

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, autonominatisi 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 i sentieri 5 e 5 A da Stazzema, con il 106 da Pomezzana, con il 121 da S.Rocchino attraverso la Foce di Grattaculo, e sempre con



4) Zona Retaia, a destra il Procinto, sullo sfondo la Pania

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 5 dall'Albergo Rifugio Alto Matanna. Oltre che per 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

Sorgente della Grotta

Si trova alle pendici del monte Procinto e del Monte Nona. C'è una captazione d'acqua con relativa fonte freschissima e qua si incontrano il sentiero 5 proveniente da Stazzema, il sentiero 5 A che proviene dalle Scalette e il sentiero 121 (fonte di Moscoso-S.Rocchino). Inoltre c'è una grande maestà con icona marmorea del 1727 dedicata a Sant'Antonio e Santa Margherita. A pochi minuti si trova il Rifugio Forte dei Marmi dell'Alpe della Grotta.

La Retaia

È una zona panoramica alle pendici del Procinto, in particolare sotto la Bimba, da cui si gode una vista splendida da Stazzema fino al mare, in particolare sul golfo della Spezia con la Palmaria e il Tino. Bella è anche la vista sulla Pania e il monte Corchia. Sotto c'è una piazzola per l'elicottero e la Baita degli Scoiattoli. Ci si arriva con il 121 e con una deviazione non numerata del sentiero 5 A.

Baita degli Scoiattoli

È veramente un posto speciale situato a 885 metri: è una vecchia costruzione riattata con ben 17 posti letto e servizio cucina, all'esterno c'è una bella tavolata sotto un pergolato a canne da cui si gode una vista splendida sulla costa fino alla Palmaria. Essa si trova proprio sotto la Bimba del Procinto. È sempre aperta poiché vi abitano il signor Ermete (che lasciò Pietrasanta nel 1993 per venire a vivere in questo posto incantevole) e il signor Italo, cuoco in pensione, che fanno servizio cucina a prezzi molto economici. Fu aperta dal signor Gabriello. Vi si accede con il 121 per il Rifugio Forte dei Marmi, con il 5 A mediante deviazione non numerata e dalla Cintura del Procinto. A pochi metri c'è la piazzola per l'elicottero nella posizione più panoramica sotto la Bimba (la Retaia).



5) Baita degli Scoiattoli

Fonte Moscoso

Si trova a 800 metri alla confluenza del sentiero 8 da Cardoso con il sentiero 6 StazzemaPetrosciana, oltre alla fonte c'è anche una captazione acqua dell'acquedotto.

Deviazioni e possibilità di escursioni

Sono possibili diversi itinerari sfruttando il sentiero 121, ne citiamo alcuni.

- ***Piccolo anello da Stazzema:*** con il sentiero 5 ci portiamo alla Sorgente della Grotta e qua con il 121 andiamo alla Retaia e allo Scoiattolo da cui scendiamo per tracce che ci portano

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/)

sul 5 A e poi sul 6 che va a recuperare il sentiero 5. Servono 3 ore più la ragionevole sosta alla Baita degli Scoiattoli.

- **Anello Pomezzana - Rifugio Forte dei Marmi:** con il sentiero 106 arriviamo al Rifugio e con il 121 ci portiamo alla Foce di Grattaculo e poi a San Rocchino da cui con il 106 torniamo a Pomezzana. Servono circa 4 e 30' con le soste. Si sviluppa nel bosco e non è molto panoramico eccetto che dal paese di Pomezzana.
- **Anello del Matanna: da Trescolli:** si arriva a San Rocchino e poi alla Foce del Pallone mediante il sentiero 3. Si sale alla vetta del monte per la cresta ENE e si scende per la NE fino al Callare del Matanna. Da questo con il sentiero 5 andiamo al Rifugio Forte dei Marmi dal quale con il 121 torniamo alla Foce di Grattaculo e poi a san Rocchino e da qua a Trescolli. Servono 7 ore con le soste, è panoramico e appagante anche per la salita al Matanna.

Commento

Il sentiero 121 è semplice e presenta interessanti squarci panoramici sulle Apuane centrali. Permette escursioni facili, corte, ma appaganti in tutte le stagioni. Naturalmente in caso di neve serve un po' di prudenza supplementare.

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/)