



**04 novembre 2013**

*(f.f.) questo sentiero è molto interessante e permette di salire al monte Sumbra. Ottimi sono i panorami in particolare sulle Panie e sulla Tambura oltre che sulle strapiombanti pareti del Sumbra stesso. Da ricordare poi lo spettacolare Intaglio naturale percorso dal sentiero e la Ferrata che porta al Passo di Fiocca. Alcuni tratti diventano difficili e pericolosi con neve e ghiaccio.*

## **SENTIERO 145**

Il sentiero è di competenza del Cai sezione di Lucca che ne cura la manutenzione.

### **Tragitto**

Capanne di Careggine (860 m) [innesto tappa 2 GT] – Intaglio (ca 1100 m) - Colle delle Capanne (1452 m) [innesto tappa 3 Garfagnana Trekking] - deviazione per vetta Monte Sumbra (1764 m) - Passo di Fiocca (1560 m) [innesto 144].

Nel suo percorso il tratto da Colle delle Capanne al Passo di Fiocca è a comune con il Garfagnana Trekking (comunque di questa tappa esiste una variante più corta e più semplice che da Maestà di Tribbio scende a Vagli e da qui sale a Campocatino evitando la via ferrata).

### **Informazioni sulla zona di partenza**

#### **Capanne di Careggine**

È possibile arrivare a Capanne di Careggine da Castelnuovo Garfagnana mediante la strada provinciale 13 in direzione Arni e Seravezza. Raggiunta Isola Santa (12,4 km) si prosegue per poco più di un chilometro (13,8 km) poi si devia a destra (direzione Careggine) fino alle prime case del borgo (16,5km). Da Massa si sale passando per Altagnana, Antona (8,4 km) si supera la galleria del Vestito che porta in provincia di Lucca. Si scende e si arriva ad una seconda galleria, superata la quale arriviamo ad Arni (21,2 km), continuiamo, troviamo la deviazione per il Cipollaio (23,5 km) in località Tre Fiumi, proseguiamo per la provinciale 13 in direzione Castelnuovo Garfagnana fino alla deviazione (26,7 km) precedente. Adesso verso sinistra e a 29,4 km siamo al borgo. Da Seravezza tramite la Galleria del Cipollaio che porta poi a Tre Fiumi servono 20,4 km.

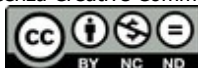
#### **Passo di Fiocca**

È raggiungibile solo con sentiero, partendo da Arni con il sentiero 144 passante per il Fatonero servono circa 2h 45'.

### **Descrizione del percorso**

**Difficoltà:** *E/EE/EEA per buona parte è un itinerario escursionistico nel bosco e per balze erbose, in alto e presso il Passo di Fiocca alcuni tratti sono adatti a escursionisti esperti e la Ferrata richiede la giusta attrezzatura. Percorrendola è consigliabile usare il casco per la possibile caduta*

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/)

di massi e l'imbrago e le necessarie sicurezze. Le difficoltà aumentano con pioggia, neve e ghiaccio nel qual caso è bene rinunciare all'escursione.

**Stato del sentiero:** il sentiero è evidente e ben segnato con segni rinfrescati di recente. Esso è ben percorribile anche se la ferrata richiederebbe un minimo di manutenzione.

**Tempi:** andata 04h 45'; ritorno 03h 45'. Tempi variabili con l'entità delle soste indispensabili per apprezzare la bellezza delle zone attraversate.

## Il percorso

**Sintesi:** il sentiero arriva a una chiesa e poi entra nel castagneto seguendo uno stradello tra diversi ruderi, poi esce per balze erbose e attraversa il caratteristico Intaglio. Da qua scende per risalire ai Capannelli di Careggine, sempre per balze erbose. Attraversa poi un boschetto, fuoriesce nuovamente per una prateria erbosa e arriva al Colle delle Capanne. Qua entra in una bella faggeta che porta alla cresta del Sumbra che si aggira nel versante garfagnino con bella vista su Vagli. Poi il sentiero sale e si riporta presso la cresta con bei panorami sulla parete sud del Sumbra e poi per un tratto erboso arriva alla vetta. Dopo essere scesi dalla vetta la via Ferrata Malfatti permette di superare le asperità dello spigolo ovest del monte e di arrivare al Passo di Fiocca.

L'inizio del sentiero è presso le prime case del borgo di Capanne di Careggine, proprio sotto il ristorante La Ceragetta, lungo la strada asfaltata, c'è un piccolo parcheggio. Al borgo arriva anche la seconda tappa del Garfagnana Trekking (Rifugio Rossi- Isola Santa - Capricchia) che comunque segue altro percorso dal sentiero che percorreremo.

Percorriamo un breve tratto di strada e prendiamo, subito a sinistra, il cementato che porta al ristorante e ad alcune abitazioni, saliamo fino ad arrivare presso una costruzione dove il sentiero entra nel bosco, presso una piccola maestà e ne esce poco dopo per arrivare al piazzale della Chiesa di san Giacomo a 12'. Qua, presso il campanile, staccato dalla chiesa, c'è una fontana.



Figura 1: La chiesa di S.Giacomo a Capanne di Careggine

Adesso dobbiamo seguire un ampio stradello cementato in ripida salita che arriva presso alcune abitazioni da cui godiamo di bella vista sulle Panie. Siamo a 17' e adesso il sentiero entra decisamente nel castagneto come stradello ampio che segue il versante sud del monte Grotti, costeggiando le Coste del Giovo.

Il sentiero sale costeggiando ruderi di vecchie costruzioni e captazioni di acqua, proprio presso una di queste, poco dopo l'inizio del bosco, dobbiamo curvare decisamente a destra, ma i segni sono sempre evidenti.

A 40' il sentiero si restringe, superiamo un'altra captazione e poi saliamo per un canalone umido e a 48' prendiamo sulla sinistra, per un tratto più tranquillo.

A 01h 02' il panorama si apre sulle Panie (Pania della Croce, Uomo Morto, Pania Secca e Pizzo delle Saette), sul monte Freddone e sul Corchia, poi ancora bosco e a 01h 08' arriviamo al caratteristico intaglio. Questo è una stretta spaccatura naturale (circa 1100 m) nella roccia, larga meno di un metro e lunga una ventina di metri, attraverso la quale passa il sentiero in leggera discesa.

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/)

All'intaglio segue poi un tratto in discesa, piuttosto malmesso per erosione delle rocce scistose che richiede un po' di attenzione nel percorrerlo, come pure il breve tratto che segue su roccia. Scendiamo per qualche minuto e poi riprendiamo la salita per uno schienale erboso con rari alberi e ricco di ruderi di antiche costruzioni, testimonianza di attività pastorali (Capannelli di Careggine), il primo a 01h 20'.

La zona è molto panoramica sulle Panie, sul Freddone e sul Corchia e sulla zona del Puntato, mentre in basso scorgiamo il borgo di Isola Santa con il suo lago.

Saliamo ancora, seguendo paline indicatrici, fino ad arrivare a 02h 10' nella faggeta alta, seguiamo alcuni tornanti e in pochi minuti ci troviamo in una prateria di arbusti e mirtili e a 02h 15' siamo al Colle delle Capanne e rientriamo nel bosco molto bello di faggi.

Al Colle delle Capanne arriva una sterrata dalla Maestà di Tribbio percorso dalla terza tappa del Garfagnana Trekking (da questo punto fino al Passo di Fiocca il GT e il sentiero 145 coincidono).

Qua è possibile sostare per la presenza di panche in legno. Il sentiero adesso prosegue a sinistra seguendo il crinale boscoso del Sumbra.

All'inizio la traccia è molto larga poi devia a destra come sentiero molto ameno, in leggera salita, poi passa per roccette, tra massi stratificati e a 02h 55' arriviamo a una splendida finestra panoramica sulle strapiombanti pareti sud del Sumbra che scendono verso la Valle della Turrite, in particolare verso il Fosso dell'Anguillaia, noto per le sue grandiose Marmitte dovute all'azione erosiva delle acque.

Adesso ci spostiamo nel versante nord che guarda verso la valle dell'Edron, volendo è possibile anche un percorso di cresta verso sinistra.

Passiamo su rocce scanalate dall'azione erosiva delle acque, con bella vista sul lago di Vagli e dell'Appennino sullo sfondo.

Il sentiero si mantiene parallelo rispetto alla cresta sommitale, dopo un tratto addossato alla roccia il sentiero sale ripidamente fino a che il panorama si apre sulla Tambura e sulla Roccandaglia e recuperiamo il crinale, avendo dietro di noi l'impressionante parete che scende fino alla Turrite e dietro il gruppo delle Panie.

Il sentiero si fa erboso e quasi appenninico e prima della deviazione a sinistra per la ferrata seguiamo le tracce che in 5' portano alla vetta, segnata da una piccola croce, dove arriviamo a 03h 50'.

Il luogo è estremamente panoramico sulle Apuane settentrionali e meridionali e sulla zona di Vagli, sull'Appennino e sulla costa.

Dopo una sosta di circa 10' scendiamo e recuperiamo il sentiero e ci dirigiamo verso destra per scendere lo spigolo ovest del monte Sumbra.

Siamo a 04h 15', il tratto più delicato della discesa è attrezzato con cavo d'acciaio che agevola la progressione, essendo qualche punto piuttosto esposto.

Il tratto attrezzato è lungo 180 metri e costituisce la ferrata Ricciardo Malfatti e si sviluppa su una cengia erbosa, è consigliato l'uso della necessaria attrezzatura, per quanto la progressione non sia difficoltosa, ma possono sempre cadere roccette dall'alto.

In meno di 10' percorriamo la ferrata e continuiamo a scendere per tratto più semplice e a 04h 30' siamo alla base del monte da cui, seguendo un crinale roccioso, arriviamo al Passo di Fiocca a 04h 45'.

Il passo è molto panoramico sul monte Fiocca e il Sumbra, sulle Panie e sul gruppo Sella, Tambura, Pisanino, in basso vediamo la Valle dell'Edron e il lago di Vagli.



Figura 2: l'intaglio nelle Coste del Giovo

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/)

Qua arriva il sentiero 144 da Arni, passando per il Fatonero e continua in discesa verso Il Passo di Sella e poco distante c'è il tratto di sentiero per salire alla vicina vetta del monte Fiocca.

### *Aspetti di rilievo del sentiero*

#### ***Capanne di Careggine***

È una frazione del comune di Careggine nella valle della Tùrrite Secca ed è costituita da un gruppo di case che si raccoglie attorno alla piccola chiesa di San Giacomo, a 840 metri di quota. Era un borgo di pastori oggi ridotto a poche decine di abitanti. Il paese è raggiungibile con una diramazione della strada provinciale per Castelnuovo-Arni (circa 3 km) che poi continua per il borgo di Careggine. Esso è dominato dall'imponente vista del gruppo delle Panie e in particolare del Pizzo delle Saette. In paese c'è un ristorante piuttosto rinomato: La Ceragetta presso il quale inizia il sentiero 145 per il Passo di Fiocca e la vetta del Monte Sumbra. Inoltre qua transita la seconda tappa del Garfagnana Trekking (Rifugio Rossi - Capricchia) per cui dalla strada provinciale è possibile salire a Capanne di Careggine da Isola Santa partendo dal piazzale di fronte all'ex-ristorante Giaccò.

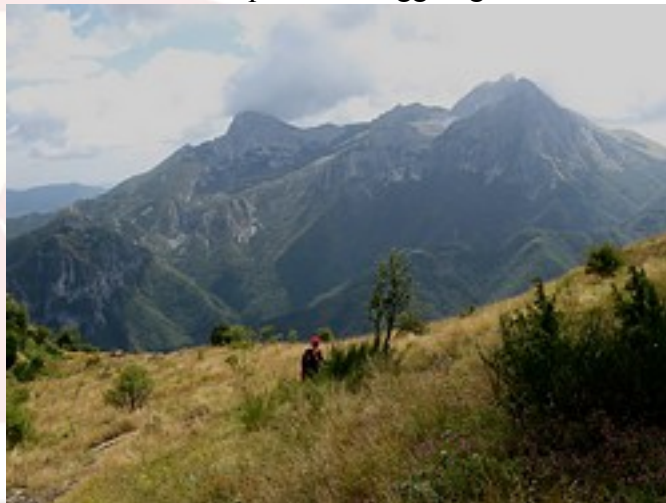


Figura 3: La zona dei Capanelli

#### ***Coste del Giovo***

È un crinale che si stacca a est del Colle delle Capanne (quota 1452 metri) e si abbassa verso Capanne di Careggine. È percorso dal sentiero 145 e presenta lo spettacolare Intaglio. Nel suo sviluppo ci sono alcune modeste cime tra cui la quota 1329 detta Monte Grotti.

#### ***Intaglio nelle Coste del Giovo***

Si trova a circa 1100 metri di quota, è una stretta spaccatura naturale nella roccia, larga meno di un metro e lunga una ventina di metri attraverso la quale passa il sentiero 145. Si trova a circa 1h 15' da Capanne di Careggine, poco prima della zona dei Capanelli di Careggine. Il luogo è molto affascinante e ci si passa una persona alla volta, il tratto successivo (in direzione Capanelli) in discesa è comunque piuttosto malmesso per erosione delle rocce scistose e richiede un po' di attenzione nel percorrerlo.

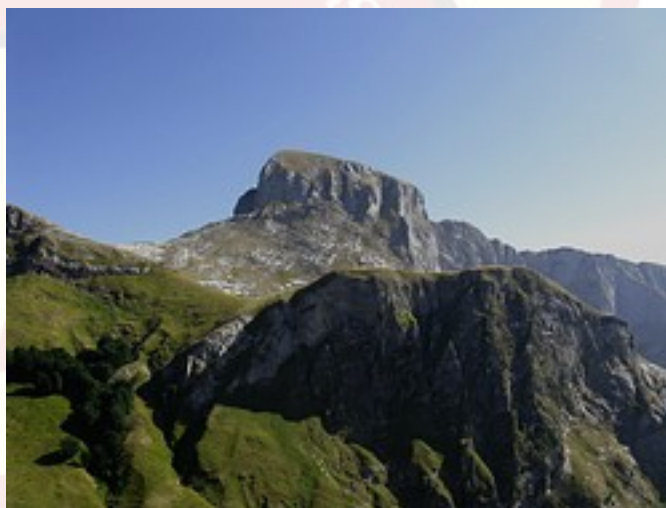


Figura 4: Il monte Sumbra

#### ***Capanelli di Careggine***

Conosciuti anche come Capanelli del Sumbra. Sono un insieme di ruderi (posti da 1000 a 1300 metri) presso le Coste del Giovo e in particolare presso il famoso intaglio. Sono testimonianza di un vecchio alpeggio usato dai pastori di Capanne di Careggine. Oggi sono attraversati dal sentiero 145 per il monte Sumbra. Da essi si gode di bella vista sulle Panie, sul Corchia e il Freddone e sono ben esposti al sole.

---

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/)

### ***Colle delle Capanne***

È un nodo orografico a quota 1452 metri dal quale si diparte verso est il crinale delle Coste di Giovo mentre a ovest inizia il crinale boscoso del monte Sumbra. Qua arriva uno stradello dalla Maestà di Tribbio che continua nel bosco e c'è una piccola zona attrezzata per i pic-nic, lo stradello è parte della terza tappa del Garfagnana Trekking che qua si innesta nel sentiero 145 che da Capanne di Careggine porta alla vetta del Sumbra e al Passo di Fiocca.

### ***Maestà del Tribbio***

Anche del Trebbio. È un colle, a quota 1157 metri, situato alle estreme propaggini orientali del monte Sumbra nel comune di Careggine. Esso è punto di partenza per salire al Sumbra seguendo la terza tappa del Garfagnana Trekking che si innesta al sentiero 145 al Colle delle Capanne. Da Careggine per Vianova arriva una strada asfaltata che diventa poi sterrato. In passato essa era transito della via di comunicazione tra Vagli e Careggine e oggi parte da qua anche una variante della terza tappa del Garfagnana Trekking che porta a Vagli e a Campocattino.



**Figura 5: Sulla ferrata**

### ***Monte Sumbra***

Conosciuto anche come Penna di Sumbra o monte Sómhora, e in passato Penna di Sommora o Monte Somora. La vetta e la gran massa del monte si trovano nel comune di Vagli Sotto, mentre parte della cresta e degli altipiani orientali si trovano in quello di Careggine. Esso è formato quasi completamente di marmo e cambia molto la sua fisionomia dal punto da cui lo si guarda. La vetta raggiunge i 1764 metri e si trova all'estremità ovest. Il monte si estende in direzione est-ovest con una lunga cresta rocciosa che a nord, verso Vagli, è abbastanza dolce, fresca e boscosa, mentre a sud scende a precipizio con pareti marmoree che superano i 500 metri e sono molto impegnative per i rocciatori a causa della pietra non molto affidabile. Inoltre questo versante è solcato da diversi fossi che danno origine al fenomeno delle Marmitte dei Giganti: il Fosso del Fatonero, quello dell'Anguillaia e quello delle Comarelle, tutti tributari della Tùrrite Secca. Molto caratteristico è l'aspetto a panettone che il monte ha visto da nord-ovest a iniziare dal Malpasso, invece sul Passo di Fiocca il monte precipita con versanti ripidi e spigolosi dando di sé un'immagine severa nella sua imponenza. Da Vagli il monte sembra un gigante accucciato con la testa rivolta a ovest. Si sale facilmente alla vetta tramite il sentiero 145 da Capanne di Careggine per le Coste del Giovo e la boscosa cresta est, oppure dalla Maestà di Tribbio con percorso che si innesta nel precedente. Un po' più difficoltosa l'ascesa da Arni e dal Passo di Fiocca mediante la via Ferrata Malfatti. La vetta è molto erbosa e ricorda un po' le alture appenniniche, il pianoro sommitale è molto ampio ed è presente una croce metallica con piedistallo di cemento. Essa è particolarmente panoramica sull'intera catena delle Apuane. La prima ascesa invernale risale al 6 gennaio 1884 e fu fatta da Aristide Bruni con la fedele guida, e alpinista di valore, Efisio Vangelisti di Pruno.

### ***Ferrata del monte Sumbra***

Essa permette di aggirare a destra per una cengia erbosa lo spigolo ovest del Sumbra. Il tratto lungo 180 metri (ferrata Riccardo Malfatti) è attrezzato con un cavo d'acciaio che agevola la progressione, infatti il percorso in qualche tratto è piuttosto esposto. È consigliabile l'uso della necessaria attrezzatura, per quanto la progressione non sia difficoltosa e sia possibile farla anche senza

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/)

attrezzatura, ma con la necessaria prudenza. La ferrata richiede circa 15'. All'inizio sul Sumbra c'è una targa metallica (Via Ferrata Riccardo Malfatti Monte Sumbra-Passo Fiocca sviluppo 180 metri Anno 1987). Più che di una via ferrata è più propriamente un sentiero attrezzato comunque è parecchio degradata e, specialmente nella parte alta, ha bisogno di un serio intervento di manutenzione.

### ***Passo di Fiocca***

È una larga sella ricoperta da lastroni di marmo tra il monte Fiocca e il monte Sumbra a 1560 metri. Il luogo è particolarmente panoramico sulle Apuane settentrionali, sullo spigolo ovest del Sumbra, che si eleva poco distante, sulle Panie e sul gruppo dell'Altissimo. È attraversato dal sentiero 144 (Arni - Passo di Sella) e da qua parte il sentiero 145 per la vetta del Sumbra che è, in parte, attrezzato (ferrata Malfatti vedi) e inoltre partono tracce di sentiero per la vetta del monte Fiocca.



Figura 6: Passo Fiocca

### ***Garfagnana Trekking***

In simboli GT. È stato uno dei primi percorsi escursionistici attrezzati in Toscana. È costituito da dieci tappe, da rifugio a rifugio, che riguardano sia le Apuane che l'Appennino Tosco-emiliano per uno sviluppo totale di circa 130 km. È possibile un percorso ad anello partendo e arrivando a Castelnuovo Garfagnana. Naturalmente l'escursionista può adattare l'itinerario alle sue esigenze con numerose varianti e vie di fuga. Nato con grande entusiasmo negli anni '80 del secolo scorso era organizzato su dieci tappe. Purtroppo la negligenza delle organizzazioni preposte, la cronica mancanza di finanziamenti e la diminuzione del fascino esercitato dall'escursionismo hanno portato alla situazione attuale in cui l'itinerario è più virtuale che altro e deve essere organizzato dall'escursionista consapevole che alcuni punti tappa non esistono più e che la segnaletica è molto carente. Esso tocca, tra l'altro, il Rifugio Rossi, Isola Santa, Campocatino, il rifugio Donegani e Orto di Donna.

### **Deviazioni e possibilità di escursioni**

Il sentiero permette varie escursioni e traversate, ne elenchiamo alcune:

**Andata e ritorno:** servono circa 8h 30', ma è naturalmente poco sensata. È preferibile allora l'itinerario seguente

**Salita da Capanne di Careggine e ritorno:** servono circa 7 ore ed è esclusa la parte della ferrata che è sicuramente la più difficoltosa

**Traversata da Arni:** con il sentiero 144 si arriva al Passo di Fiocca e poi si percorre interamente il 145 fino a Capanne di Careggine, servono circa 7 ore. Avendo due macchine si torna al punto di partenza, altrimenti si può tornare ad Arni per via asfaltata impiegando circa 2 ore in più. Camminare sulla strada può essere noioso, ma permette di osservare particolari che sfuggono all'automobilista distratto.

---

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/)

**Salita dalla Maestà del Tribbio:** si arriva in auto alla Maestà e da qua con il Garfagnana Trekking si arriva al Colle delle Capanne e poi alla vetta del Sumbra e si torna indietro per la stessa strada. Servono circa 5 ore.

**Traversata Capricchia - Campocatino:** è la terza tappa del Garfagnana Trekking e richiede 7h 30', poi o si pernotta alla Buca dei Gracchi di Campocatino o si torna a casa con un'auto che ci aspetta.

### **Commento**

*Il sentiero è molto interessante e offre grande varietà di panorami dalle Panie fino alle Apuane settentrionali. Notevole è il passaggio per l'Intaglio e la visuale mozzafiato delle pareti strapiombanti del monte Sumbra. La vetta del monte è molto panoramica e la discesa per lo spigolo ovest tramite la ferrata è emozionante. Notevoli sono poi le possibilità di escursioni permesse da questo sentiero utilizzando la rete di sentieri locali.*

*La raccomandazione è di salire con bel tempo evitando pioggia, neve e ghiaccio.*



---

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/)