



**24 ottobre 2016**

*(f.f.) questo breve sentiero è molto panoramico sulle Apuane e sul bacino marmifero di Colonnata. Percorre la bella Cresta della Cima d'Uomo e permette di effettuare interessanti escursioni usando gli altri sentieri presenti in zona.*

## **SENTIERO 195**

Il sentiero è di competenza del Cai sezione Carrara.

In passato era numerato 48, poi modificato con la revisione del 2009 operativa dal 2011. La regola prevede che i sentieri indicati con un numero di una o due cifre siano quelli di valico dello spartiacque principale tra il versante verso la costa e quello interno. Gli altri sentieri, invece, sono indicati con un numero di tre cifre con ordine di numerazione da sud verso nord.

### **Tragitto**

Colonnata (538 m) [innesto sentiero 38] - La Bandita - Cima d'Uomo (961 m) - Sorgente del Carrione (883 m) - [innesto sentiero 38] - Case del Vergheto (860 m)

Nel suo percorso l'ultimissima parte per le Case del Vergheto è comune con il sentiero 38.

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

#### ***Come si arriva a Colonnata***

Partendo da Carrara-est (viale Don Minzoni incrocio strada della Foce per Massa) si arriva a Codena (3 km), si tralascia il bivio per Bergiola Foscaltina e si raggiunge Bedizzano (4 km). Si continua, attraversando una zona ricca di cave, e si raggiunge Colonnata (7 km) dove la strada finisce. È possibile parcheggiare alla base del paese (presenti le indicazioni relative) e salire a piedi al borgo percorrendo alcune centinaia di metri. Quando il traffico non è limitato, come può succedere in estate, si sale al paese dove c'è un parcheggio abbastanza capiente sotto Piazza Palestro.

#### ***Come si arriva alle Case del Vergheto***

È possibile arrivarci in auto da Massa. Si percorre via Bassa Tambura in direzione Forno, a 4 Km si incontra Canevara, a 6,5 Km un bivio: a sinistra la strada si dirige a Forno mentre a destra continua per Gronda e Resceto. Dopo un chilometro si raggiunge Forno che si sviluppa lungo il torrente Frigido e la strada. Si supera il Pizzo del Cotonificio che si trova di fronte alla ex-Filanda oggi Museo di Archeologia Industriale. Si prosegue e a un bivio (8,5 km) si sale verso sinistra per una strada che si sviluppa in parte nel bosco e termina a 13,3 km. Nella parte alta la strada è piuttosto dissestata, ma percorribile. Siamo arrivati al Pianello, un castagneto luogo di campeggio e picnic, da qua, con tracce di sentiero, si arriva in circa 10' alle case del Vergheto.

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/)

In alternativa da Colonnata con il sentiero 38 serve circa un'ora di bella salita nel bosco.

### Descrizione del percorso

**Difficoltà:** E / tratto EE il sentiero è facile con qualche strappo di salita per arrivare alla Cima d'Uomo. Un breve traverso presenta qualche difficoltà specialmente in caso roccia scivolosa che aumentano in inverno con il ghiaccio.

**Stato del sentiero:** la traccia è evidente e sufficientemente segnata, qualche incertezza in discesa poco dopo la vetta dove qualche segno in più non guasterebbe.

**Tempi:** andata: 2 ore  
Discesa 1 ora 45'

### **Il percorso**

**Sintesi:** Dalla piazzetta presso la chiesa il sentiero sale nel borgo e, dopo aver lasciato le ultime case, sale per gradoni rocciosi che portano a una pineta dopo aver superato una via di lizza che porta a una vicina cava di pietra. Sale poi per il crinale che divide la valle del Canale del Vento da quella della Fossa del Canalone e arriva alla Cima d'Uomo, molto panoramica. Da qua scende lievemente fino ad un tratto scalinato dopo il quale curva verso destra per entrare nel bosco. Qua, presso un castagno, c'è una fonte da cui sgorga un rigagnolo: è la sorgente del Carrione. Il sentiero prosegue nel castagneto in leggera salita costeggiando ruderi di abitazioni e si innesta con il 38 poco prima del Vergheto dove termina. Il sentiero permette, insieme al 38, di fare un anello con partenza da Colonnata.

Il sentiero 195 inizia in Piazza Palestro, la piazza principale di Colonnata, lastricata di marmo, nella quale si affacciano alcuni importanti ristoranti e larderie. È presente una fontana, un busto di Mazzini e diverse lapidi anarchiche ed è ben visibile il campanile in pietra e marmo della Chiesa di San Bartolomeo. Dalla piazza inizia anche il sentiero 38 diretto a Vinca passando per le Case del Vergheto, Foce Luccica e Foce di Vinca. Il sentiero 195 termina proprio alle Case del Vergheto dove si innesta nel 38. Dal cartello dei due sentieri posto all'inizio di Via Giardino prendiamo verso sinistra,



1) Colonnata

percorriamo alcuni metri nella piazza, e poi saliamo per tratto gradinato che costeggia la chiesa e seguiamo la traccia all'interno del borgo passando presso un'altra fontana dove deviamo verso destra, costeggiamo le ultime case del paese e a 5' il sentiero sale a sinistra per placche rocciose, propaggini settentrionali della Cima d'Uomo. Segue un percorso misto di roccia e tratti erbosi e poi un rado bosco di pini, frutto di uno sconsiderato rimboschimento. Attraversiamo anche una vecchia via di lizza che porta a una vicina cava di pietra. Dietro di noi possiamo ammirare Colonnata con, sullo sfondo, le cave di Gioia. A 25' il bosco finisce e saliamo facilmente per roccette per poi deviare decisamente verso destra. La

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/)

zona che stiamo attraversando è conosciuta come La Bandita. Ora percorriamo un traverso in lieve discesa da affrontare con attenzione in alcuni tratti, è la parte più impegnativa del sentiero, specialmente in caso di terreno scivoloso per la pioggia. A 45' svoltiamo a sinistra a seguire il filo di cresta su roccia con scarsa vegetazione. Qua la cresta è larga e agevole e la traccia è ben segnata. La cresta divide la Valle della Fossa del Canalone da quella del Canale del Vento. In alto il panorama si apre sulla Cava Campanili, sul Monte Maggiore e sullo Spallone del Sagro, di fronte a noi abbiamo la vetta della Cima d'Uomo. Un tratto più ripido ci porta alla vetta a 01h 25'. Questa è priva di indicazioni, ma è ben evidente che sia il punto più alto della cresta. Pur essendo molto bassa essa permette di avere un panorama a 360°, in senso orario: Cava Campanili, Monte Maggiore, Vallini, Spallone del Sagro, Foce Luccica, Monte Rasori e Poggio di Navola, Grondilice, Contrario, Cavallo, Tambura, Sella, Macina, Altissimo, Folgorito, Cave di Gioia. Ben visibile è anche la spianata Vergheto-Pianello. Continuiamo spostandoci un po' a destra nel versante interno per poi seguire il crinale e a 01h 40' lasciamo il crinale per spostarci a destra. [Seguitando a percorrere il crinale in pochi minuti si arriva alla via di lizza del Padre Nostro preceduta da un interessante "forte" (un masso di marmo nel quale sono scavati molti fori per piri di legno e sono rimasti i segni che le corde hanno lasciato sul marmo stesso. Infatti la corda era avvolta nei piri per trattenere il marmo nella sua discesa verso valle). La breve via di lizza porta poi al sentiero 172 (Foce di Pianza - Foce Luccica) al momento interrotto in direzione Foce di Pianza.] Torniamo al nostro sentiero, il primo tratto scende lievemente dal crinale poi la discesa si fa più decisa con alcuni tratti scalinati, sulla destra abbiamo ben visibile il crinale CarchioFocoraccia-Uncini mentre a sinistra le pendici dello Spallone del Sagro e di fronte il crinale erboso tra Foce Luccica e il Vergheto con dietro le Apuane Settentrionali. La parte finale della discesa è completamente scalinata e ci porta in fondo al canale dove inizia la vegetazione (molte felci in estate). Ci spostiamo verso destra entrando nel castagneto e subito, a 01h 45', troviamo la cosiddetta Sorgente del Carrione. Questa è una fonte che si trova sotto un castagno centenario, il rigagnolo che sgorga da essa si immette nel Canale del Vento che andrà a formare il tratto del torrente Carrione conosciuto come Canale di Vendreta. Naturalmente la localizzazione è arbitraria e il Canale del Vento raccoglie essenzialmente le acque dalle pareti della vicina Cima d'Uomo. Di certo è che questa fonte era usata dagli abitanti del Vergheto per approvvigionarsi d'acqua con un intelligente sistema di canalizzazione ormai scomparso. Il sentiero adesso si sviluppa nel castagneto, molti castagni sono malati a causa dall'infestazione dovuta al cinipide galligeno o vespa del castagno (*Dryocosmus kuriphilus*), ma la situazione pare in ripresa per il lancio del competitore (*Torymus sinensis*) di questo insetto dannoso. Il percorso è un falsopiano con qualche saliscendi, il primo tratto è ameno e seguono tratti con abbondante vegetazione, per lo più felci, nel periodo estate-autunno. Superata una cisterna bianca di plastica per la raccolta dell'acqua subito dopo, a 01h 55', siamo a un bivio: a sinistra la traccia porta in un paio di minuti ad alcune case panoramiche sullo Spallone e poi continua portando, con diverso percorso, alla Sorgente del Carrione. Noi seguiamo il sentiero verso destra e a 02h siamo al bivio con il sentiero 38. Quest'ultimo sale verso sinistra per portarsi in circa 40' alla panoramica Foce Luccica per poi proseguire verso Vinca. Prendiamo verso destra per tratto ameno superando una vecchia frana dove, verso mare, la visuale si apre nuovamente sulla Cava Campanili e il Monte Maggiore e in un paio di minuti siamo alle Case del Vergheto dove il sentiero finisce. Il Vergheto è un piccolo borgo, nel Comune di Carrara, costituito da un gruppo di case, alcune in abbandono altre invece restaurate e saltuariamente abitate dai proprietari, esso era sede di attività silvo-pastorali. Il panorama è splendido sullo Spallone del Sagro e sull'intera catena apuana dal Grondilice al Cavallo all'Altissimo e al Folgorito. È presente una maestà (marginetta) ben restaurata, con icona marmorea di Maria Santissima del Bon Consiglio del 1864. Dal piccolo borgo il sentiero 38 scende a Colonnata e dopo pochi minuti c'è una traccia segnalata che si raccorda con il sentiero 169 (Casette-Forno) attraversando il Pianello che è una

---

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/)

zona pianeggiante a castagni situata nella cresta divisoria tra le valli di Forno e di Colonnata. È luogo di feste, di campeggio e di picnic e vi si accede per via asfaltata, piuttosto malmessa, da Forno.

### Aspetti di rilievo del sentiero

#### **Colonnata**

È un borgo del comune di Carrara, a 532 metri, situato su uno sperone roccioso a cavallo tra la Fossa del Canalone e il Canale del Vento. Il paese si biforca per seguire i due canali. Colonnata è di origine romana (II secolo), probabilmente fu costruita da schiavi che estraevano il marmo dalle vicine cave. Comunque le prime notizie storiche sono del XII secolo. Nelle zone vicine sono stati ritrovati importanti reperti archeologici, per esempio alle cave di Gioia e antiche "tagliate" romane come quella di Fossacava a circa 1 km dal borgo. La "tagliata" testimonia l'antico modo di estrarre il marmo, lungo e faticoso, svolto interamente a mano. Il nome deriva da *cōlōnīa*: stazione di coloni, colonia di villici, oppure da *cōlūmna*: colonna, quindi zona delle colonne. Il borgo sopravvisse nel medioevo con agricoltura di sussistenza, pastorizia e allevamento dei maiali per poi diventare paese di cavaatori con la ripresa dell'attività estrattiva nel XVII secolo. Infatti il bacino marmifero di Colonnata, uno dei tre carraresi, conta più di una settantina di cave, tra cui la famosa

cava di Gioia. Oggi Colonnata si presenta come un borgo raccolto intorno alla Chiesa di San Bartolomeo (XVI secolo) di fronte alla quale si trova il Monumento al Cavatore. In Via del Giardino (sentiero 38) si trova l'Oratorio di Maria Addolorata (XVI secolo) con bel campanile. La chiesa fu restaurata nel XIX dalla famiglia Cattani che la usa come sepoltura. Di rilievo poi la piccola Piazza Palestro, all'ingresso del paese, lastricata di marmo con un busto di Mazzini e alcune lapidi anarchiche a testimoniare la fede repubblica e anarchica dei cavaatori. Il carattere orgoglioso della popolazione la



2) Cima d'Uomo

tenne, a lungo, piuttosto distaccata dal resto del comune. Oggi il nome di Colonnata è celebre, e non solo in Italia, per il suo lardo IGP, antico cibo povero dei cavaatori. Esso è stagionato in conche di marmo e trattato con ingredienti particolari la cui ricetta si tramanda da generazioni. Per molti anni si tenne a Colonnata una rinomata Sagra del Lardo che per varie difficoltà venne poi sospesa. Dal 2012 si tiene la Festa del Lardo che ha sostituito la precedente sagra. Il paese è importante come punto di partenza per visite alle cave e da qua partono due sentieri: il 38 per il Vergheto (antico alpeggio di Colonnata) e Vinca che si raccorda, sotto Foce Luccica, con il 172 per la Foce di Pianza e il 195 che passando per la Cima d'Uomo va poi a ricongiungersi col precedente a Case Vergheto.

#### **La Bandita**

È la zona a nord di Colonnata dove transita il sentiero 195. È, in parte, occupata da un inopportuno rimboschimento a pini. Nelle vecchie cartine veniva chiamata Bandita anche la zona immediatamente a sud della vetta della Cima d'Uomo. Ricordiamo che il termine in italiano significa territorio nel quale la caccia (o la pesca) è vietata a chiunque.

---

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/)

### ***Cima d'Uomo***

È una modesta montagna, situata completamente nel comune di Carrara, la cui vetta raggiunge quota 961 metri ed è situata su un crinale (detto di Cima d'Uomo) che da Colonnata porta in prossimità di Foce Luccica. Questo crinale rappresenta il contrafforte meridionale del Monte Spallone e si stacca proprio da Foce Luccica in direzione sud-ovest. Esso è facile a percorrersi ed è molto panoramico in particolare sul Monte Maggiore e sulle cave dei Canaloni ed è percorso dal sentiero 195 che parte da Colonnata. È possibile percorrere un facile anello innestandosi nel sentiero 38 Colonnata-Vergheto.

### ***Sorgente del Carrione***

È considerata sorgente del Carrione una fonte da cui sgorga un rigagnolo che si immette nel Canale del Vento, essa si trova presso un castagno centenario lungo il sentiero 195 poco dopo la scalinata che scende dalla Cresta della Cima d'Uomo. Naturalmente la localizzazione è arbitraria e il Canale del Vento raccoglie essenzialmente le acque dal versante orientale della vicina Cima d'Uomo. Di certo è che questa fonte era usata dagli abitanti del Vergheto per approvvigionarsi d'acqua con un intelligente sistema di canalizzazione. Nelle cartine questo tratto del Carrione è chiamato anche Canale di Vendreta.



3) *Presso la sorgente del Carrione*

### ***Canale del Vento***

Questo corso d'acqua è considerato l'origine del Carrione, il fiume di Carrara. La piccola valle omonima ha in testata la Foce Luccica e si incunea tra la cresta della Cima d'Uomo e il crinale del Vergheto e arriva a Colonnata. Qua passano i sentieri 38 e 195. In alcune cartine è indicato come canale di Vendreta.

### ***Vergheto***

Il termine è riferito alla zona, coperta per lo più da castagni e interamente nel Comune di Carrara, subito a est della Cima d'Uomo nella Valle del Canale del Vento. Il termine (anche Verghetto) deriva da *virgētum*: piantonaio, cioè luogo dove si interrano pianticelle innestate fino a che raggiungano lo sviluppo necessario per metterle e dimora. Il borgo conosciuto come Case del Vergheto, si trova sul crinale che separa la valle di Colonnata da quella di Forno a 860 metri di quota. È costituito da un gruppo di case alcune abbandonate altre invece restaurate e saltuariamente abitate dai proprietari. Era alpeggio della Comunità di Colonnata e



4) *Vergheto*

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/)

quindi sede di attività silvo-pastorali. Il piccolo borgo è in posizione molto panoramica sulle Alpi Apuane: Sagro, Grondilice, Contrario, Cavallo, Sella, Tambura e Altissimo. In particolare è panoramico sullo Spallone del Sagro. È presente una maestà, di recente sistemata, con icona marmorea della Maria Santissima del Bon Consiglio del 1864. Non c'è acqua per l'escursionista, presente invece in passato, la fonte è in basso lungo il sentiero 195, ma richiede una deviazione di circa 20'. Fino a qualche anno fa era presente il Rifugio Monte Sagro, privato, ma in qualche modo legato al Parco delle Alpi Apuane, esso ha avuto vita breve e sfortunata. Alle Case del Vergheto arriva il sentiero 38 da Colonnata che nella zona del Pianello si raccorda con il 169 Forno-Casette e il sentiero 195 sempre da Colonnata passando per la Cresta della Cima d'Uomo.

### Deviazioni e possibilità di escursioni

Sono possibili diverse escursioni utilizzando il sentiero 195, ne citiamo alcune.

- **Anello su Colonnata:** si percorre interamente il 195 fino alle Case del Vergheto. Da qui, con il sentiero 38, si torna a Colonnata. Senza soste servono circa 3 ore. Il percorso è panoramico e molto piacevole. Da preferire nel senso da noi indicato, scendere con il 195 è meno semplice.
- **Traversata - Colonnata Vinca:** con il 195 ci si porta alle Case del Vergheto da cui con il 38 si sale a Foce Luccica, a quella di Vinca e si arriva poi a Vinca. Servono circa 6 ore senza soste percorrendo il 38,
- **Traversata Colonnata - Foce di Pianza:** come il precedente fino a Foce Luccica da cui con il 172 si va a Foce della Faggiola e a Foce di Pianza. Servono circa 5 ore senza soste e alcuni tratti del 172 sono impegnativi. Al momento comunque il tratto del 172 per le Cave dei Vallini è chiuso causa lavori in cava.

### Commento

Questo breve sentiero permette di conoscere le zone vicine a Colonnata. Alcuni tratti sono molto panoramici sulle Apuane e sulle cave. Interessante è poi la zona del Vergheto e notevoli sono le deviazioni che si possono effettuare utilizzando sentieri numerati e no. Il sentiero 195 è più semplice percorso nel verso da noi indicato, in discesa è un po' meno semplice. Un breve tratto richiede attenzione e in ogni modo la progressione diventa complicata in presenza di ghiaccio nel qual caso è preferibile usare il sentiero 38 per portarsi alle Case del Vergheto.

---

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/)