

CLUB ALPINO ITALIANO

GRUPPO REGIONALE TOSCANA

RETE OPERATIVA SEZIONI APUANE



ELENCO UFFICIALE SENTIERISTICA C.A.I. DELLE ALPI APUANE

AGGIORNATO AL 13 OTTOBRE 2025

NUOVI CRITERI DI NUMERAZIONE

Le **attuali disposizioni concernenti la REI** (Rete escursionistica italiana), definite già a partire dal manuale CAI "Catasto sentieri" del 2003, prevedono che tutti i sentieri CAI sul territorio nazionale siano indicati da numeri a tre cifre più un'eventuale lettera al seguito (soprattutto per le varianti), secondo un criterio basato su un vero e proprio piano regolatore nazionale basato su **"zone"** (coincidenti generalmente con le province, o in altri casi con le regioni), **"aree"** (ulteriori suddivisioni delle "zone" qualora queste risultino molto estese) e **"settori"** (porzioni di territorio entro una "zona" e/o un'"area", con caratteristiche geografiche e morfologiche omogenee, in cui possono trovarsi fino a un massimo di 100 sentieri; possono corrispondere a un gruppo montuoso o a più gruppi montuosi). Tutto ciò allo scopo di consentire che i sentieri possano essere ordinatamente censiti in un elenco (catasto) nazionale e inseriti in un sistema informatizzato che ne consenta l'individuazione in maniera univoca su tutto il territorio italiano (portale **Infomont**). Si è così resa necessaria, anche per le Alpi Apuane, una sia pur parziale revisione della numerazione dei sentieri gestiti dalle sezioni toscane; l'area marginale a nord-est, gestita dalla sezione ligure di Sarzana (province di Massa Carrara e della Spezia), era invece già stata da tempo ridefinita in accordo con i nuovi criteri.

Allo scopo di intervenire possibilmente solo sugli attuali numeri a una o due cifre, da portare anch'essi a tre, è stato a suo tempo deciso di **assegnare l'1 come prima cifra** sia al settore delle Apuane in provincia di Lucca, sia a quello in provincia di Massa Carrara. Il grande numero di sentieri CAI gestiti dalle sole sezioni toscane nell'intera catena (oltre 110) non ha purtroppo reso possibile evitare di adoperare uno stesso numero per due diversi percorsi, sia pure in province diverse, a meno di non procedere a complicati accorpamenti che avrebbero stravolto in buona parte la numerazione attuale. Si è però cercato di contenere al massimo tali situazioni e soprattutto si è provveduto a dividere la catena stessa in **due macroaree, Nord e Sud** (Apuane settentrionali e Apuane meridionali) in modo da non usare uno stesso numero all'interno di ciascuna di esse, possibilità dovuta al fatto che i due territori provinciali sono sproporzionati tra loro, con Lucca che sul versante interno si spinge a Nord al pari di Massa Carrara. Tutto ciò ha portato a redigere un nuovo elenco ufficiale formato da due elenchi di sentieri separati (Apuane settentrionali e Apuane meridionali); volendo mantenere un unico elenco avremmo infatti dovuto specificare tra parentesi Nord o Sud (oppure N o S) per i sentieri 135, 137, 138, 139, 140, 152, 153 e in futuro magari anche per altri. Inoltre, ove possibile si sono usati numeri che richiamassero in qualche modo quelli precedenti e/o prossimi a quelli di altri sentieri presenti in zona, mentre in pochi casi si è preferito procedere con ristrutturazioni e accorpamenti, in particolare per il nuovo sentiero 141 che va a coincidere per quasi due intere tappe con la variante apuana del Sentiero Italia. La **tabella della pagina seguente**, integrata con un'appendice relativa a un successivo ulteriore riordino, comprende tutti i sentieri o i tratti di sentiero destinati a cambiare numero anche sul terreno, possibilmente entro il 2025, oppure ad acquisirlo: oltre ai numeri a una o due cifre vi sono infatti compresi anche alcuni percorsi precedentemente non numerati, le vie ferrate (per le quali con le attuali disposizioni è pure previsto l'accatastamento) e qualche altro tratto interessato da ristrutturazioni. I nuovi numeri sono riportati in **blu**, a meno che non siano già adottati anche nell'altra macroarea (vedi sopra; in questo caso sono indicati in **rosso**) o che non siano derivanti da accorpamenti o prolungamenti di sentieri già esistenti (nel qual caso sono riportati in **verde**). Nella seconda colonna sono indicati i settori e nella terza le macroaree geografiche, Apuane settentrionali o meridionali, separate lungo lo spartiacque dal Passo del Vestito. Per tale suddivisione si è tenuto poi conto dei gruppi montuosi, così come presentati dalla guida CAI-TCI di Montagna, Nerli e Sabbadini (1979), il che ha comportato tra l'altro l'assegnazione del Monte Antona alle Apuane meridionali e l'individuazione del confine, sul versante massese, lungo i corsi del Frigido, del Torrente di Renara e del Fosso del Vestito. Al di là del passo, lo stesso confine è stato fatto proseguire per le Gobbie, il Rifugio Puliti, Arni, Campagrina e la Turrice Secca fino a Castelnuovo: la scelta di non seguire esattamente il fondovalle nel primo tratto del versante interno ha consentito di ricomprendere nell'area meridionale l'intero sentiero 153 ex 33, mentre sul versante marino il 157 ex 42 è stato assegnato alla macroarea meridionale. L'unico sentiero a interessare sia Nord che Sud, per la sua lunghezza, è rimasto così il 141 ex 31, già citato sopra.

Nel **successivo elenco ufficiale** sono invece indicati in **rosso** i sentieri, le ferrate o i tratti attualmente privi di numerazione destinati ad acquisire il nuovo numero riportato in **verde** subito sotto e preceduto dal simbolo **>** nel caso si tratti di prolungamento o accorpamento a un sentiero già esistente. La situazione è quella presente al momento sul terreno: via via che gli interventi verranno completati, l'elenco verrà aggiornato indicando in **blu** il nuovo numero e sotto in **rosso** quello vecchio preceduto da **"ex"**, salvo che per i sentieri precedentemente privi di numerazione, per i quali sarà presente solo l'indicazione in **blu** del numero acquisito, così come per quelli derivanti da accorpamenti che saranno comunque dettagliati a fianco. Gli interventi in corso di effettuazione sono invece indicati con la compresenza di entrambi i numeri, il vecchio in **rosso** (sotto) e il nuovo in **blu**: ancora in **blu**, nella descrizione, è riportato il tratto parziale in cui il numero stesso è stato già aggiornato o che è stato aggiunto a un sentiero già esistente (separato in questo caso con la barra /).

Vecchio numero o tratto di nuova acquisizione	Settore	Macroarea	Nuovo numero	Sezioni CAI competenti
			(intervento eseguito) (lavoro da completare)	
2	LU-A1	SUD	105	VIAREGGIO / LUCCA
3	LU-A1	SUD	113	PIETRASANTA / LUCCA
3A tratto basso (Capriglia - Le Foci)	LU-A1	SUD	113A	PIETRASANTA
Variante vetta Monte Anchiana	LU-A1	SUD	113B	PIETRASANTA
3A tratto alto (Casa Zuffone - Foce di Sant'Anna)	LU-A1	SUD	113C	PIETRASANTA
3B	LU-A1	SUD	114A	PIETRASANTA
Scorciatoia per il Gabberi dal sentiero 114A ex 3B	LU-A1	SUD	114B	PIETRASANTA
4	LU-A1	SUD	114	PIETRASANTA
Raccordo tra Valdicastello-Mulini di Sant'Anna e La Culla	LU-A1	SUD	107	VIAREGGIO
Traversata del Lieto e proseguimento per il Gabberi	LU-A1	SUD	107A	VIAREGGIO
Raccordo tra sentiero 107 sopra Colle del Mangano e Foce di Farnocchia	LU-A1	SUD	107B	VIAREGGIO
5	LU-A1	SUD	115	FORTE DEI MARMI / LUCCA
5A	LU-A1	SUD	106	FORTE DEI MARMI
Tratto del Sentiero Aristide Bruni per la ferrata	LU-A1	SUD	115A	FORTE DEI MARMI
Ferrata Aristide Bruni al Prociuto	LU-A1	SUD	115A	FIRENZE
6	LU-A1	SUD	116	FORTE DEI MARMI / LUCCA
Ferrata Renato Salvatori al Monte Forato	LU-A1	SUD	110A	FORTE DEI MARMI
7	LU-A1	SUD	117	VIAREGGIO / LUCCA
7A	LU-A1	SUD	117A	VIAREGGIO
Varinte della Curtina per Collemezzana	LU-A1	SUD	117B	VIAREGGIO
8	LU-A1	SUD	118	FORTE DEI MARMI / LUCCA
9	LU-A1	SUD	119	VIAREGGIO / LUCCA
10	LU-A1	SUD	149	PIETRASANTA
11	LU-A1	SUD	129	LUCCA
Strada tra Passo Croce e Fociomboli	LU-A1	SUD	141	PIETRASANTA
12	LU-A1	SUD	120	FORTE DEI MARMI / LUCCA
31 tratto Azzano - Cervaiole	LU-A1	SUD	142	PIETRASANTA
31 tratto Cervaiole - Colle Cipollaio	LU-A1	SUD	142A	PIETRASANTA
31 tratto Colle Cipollaio - Rifugio Puliti	LU-A1	SUD	141	PIETRASANTA
31 tratto Rifugio Puliti - Arnetola	LU-A1	NORD	141	PIETRASANTA / CASTELNUOVO GARFAGNANA
32 tratto Azzano - tornante vecchia marmifera	LU-A1	SUD	152	PISA
Sentiero Libertà + 32 tratto superiore	LU-A1	SUD	152A	MASSA/PISA
33	LU-A1	SUD	153	MASSA / PIETRASANTA
35	MS-A1	NORD	135	MASSA / CASTELNUOVO GARFAGNANA
Raccordo Finestra Vandelli - Rifugio Nello Conti	MS-A1	NORD	164A	MASSA
36	MS-A1	NORD	162	MASSA / PISA
37	MS-A1	NORD	137	MASSA / CARRARA / PISA
Ferrata Tordini-Galligani a Foce Sigglioli	MS-A1	NORD	192A	PISA
38	MS-A1	NORD	138	CARRARA
39	MS-A1	NORD	139	CARRARA / FIVIZZANO
40	MS-A1	NORD	140	CARRARA
41	MS-A1	SUD	156	MASSA
42	MS-A1	SUD	157	MASSA
46	MS-A1	NORD	197	CARRARA
47	MS-A1	NORD	198	CARRARA
129 tratto Mosceta - Fociomboli	LU-A1	SUD	141	VIAREGGIO
191 tratto sentiero 37 - Giovetto	LU-A1	NORD	191A	PISA
Raccordo 195-172 (Iizza Padre Nostro)	MS-A1	NORD	195A	CARRARA

RIORDINI E INTEGRAZIONI SUCCESSIVE (PRIMAVERA 2025)

Raccordo tra i sentieri 114 e 107B (scorciatoia tra Sennari e Greppolungo)	LU-A1	SUD	107C	VIAREGGIO
Variante al sentiero 139 per l'Eremo di San Giorgio	MS-A1	NORD	139V	FIVIZZANO
Crinale della Linea Gotica tra Le Forche e Col di Melo	MS-A1	SUD	140B	MASSA
151 cresta tra la sella della Brugiana e il Monte Brugiana (croce)	MS-A1	NORD	151A	CARRARA
Variante tra sella della Brugiana e Monte Brugiana (croce) per il versante Sud	MS-A1	NORD	151	CARRARA
152 non ancora segnato (salita alla Brugiana per il Sacario del Conte Giò)	MS-A1	NORD	152A	MASSA
169 tratto Forno e Casette (sentiero del Bizzarro)	MS-A1	NORD	169A	MASSA
195 tratto Colonnata - sella tra Tamburone e Cima di Gioia	MS-A1	NORD	169B	CARRARA
169/195 sella tra Tamburone e Cima di Gioia - Colle Prunetti	MS-A1	NORD	169	MASSA
195 tratto Colle Prunetti - Il Pianello	MS-A1	NORD	169C	CARRARA
138/195 tratto Il Pianello - Case al Vergheto	MS-A1	NORD	138	CARRARA

APUANE MERIDIONALI

(Gruppi Piglione Prana Gabberi e Matanna,
Nona Procinto e Croce, Panie, Corchia, Altissimo)

NUMERO O NOME	PERCORSO O TRATTI	DIFFICOLTÀ	SEZIONE COMPETENTE
5A 106	Strada di Casa Giorgini ("Le Scalette") – Casa Giorgini – Casa del Pittore – Rifugio Forte dei Marmi	E	FORTE DEI MARMI
31 142A	Cave Henraux alle Cervaiole – strada di cava – innesto nel sentiero 141	T	PIETRASANTA.
32 152	(Azzano) – inizio strada marmifera – La Polla – Via Fanfani – bivio sotto tornante dell'ex marmifera dei Colonnari	EE	PISA
32 152A	Bivio sotto tornante dell'ex marmifera dei Colonnari – tornante ex marmifera dei Colonnari – Cava della Tela – Foce dell'Onda	EE/tratti attrezzati	PISA
101	Foce Lucese – Miralbello – Focetta di San Vincenzo – Campo all'Orzo – Foce del Crocione – Foce del Pallone – Alto Matanna	E	LUCCA
102	Piè Lucese – Ritrogoli Ritrogoli – Campo all'Orzo	DISMESSO E	LUCCA LUCCA
103	Groppa – Prati del Piglione – La Parte – Foce del Crocione	E	LUCCA
104	Metato – Focetta di San Vincenzo – Monte Prana	E	VIAREGGIO
105 ex 2	Casoli – Foce del Crocione o del Termine Foce del Crocione o del Termine – Riccione – Pascoso	E E	VIAREGGIO LUCCA
106	(Casoli) – Tre Scogli – Foce di San Rocchino – Pomeziana – Rifugio Forte dei Marmi	E	FORTE DEI MARMI
107	Valdicastello – Mulini di Sant'Anna – La Culla / La Culla – Case Lecci – Colle al Mangano – Ripiano dei Pennati – Monte Gabberi – Il Callare o Callare di Monte Gevoli – Foce di San Rocchino	E	VIAREGGIO
107A	Foce di Sant'Anna o di Compito – bivio per Monte Lieto – Monte Lieto – La Focetta o Foce di Farnocchia – bivio sentiero 114B – innesto nel sentiero 107 (base "Gradino Hillary")	E	VIAREGGIO
107B	(Greppolungo) – Incrocio sentiero 107 sopra Colle del Mangano – innesto sentiero 107A – La Focetta o Foce di Farnocchia	E	VIAREGGIO
107C	Sentiero 114 ex 4 (quota 780 m. presso la marginetta della Butria) – Sentiero 107B (quota 810 m. presso il Canale della Buca)	E	VIAREGGIO
108	Foce delle Porchette – Le Scalette – Fonte del Pallino – Le Calle – Il Termine di Palagnana o Colle delle Baldorie	E/breve tratto attrezzato	LUCCA
109	Alto Matanna – Foce delle Porchette – innesto nel sentiero 6	E	LUCCA
110	Foce di Petroschiana – attacco via ferrata Renato Salvatori – Arco del Monte Forato – Foce di Valli	EE	LUCCA

111	La Piazzola (sentiero 136) – Tana di Casteltendine – La Scaletta – Vallico di Sopra – San Luigi (incrocio sentiero 136) – Monte Palodina – Foce Palodina (sentiero 136)	E	BARGA
112	Casoli – Focetta di San Vincenzo	E	VIAREGGIO
113 ex 3	Capezzano Monte – Le Foci – Casa Zuffone – Foce di Sant’Anna o di Compito – Marginetta di Cima alle Selve – Farnocchia – Foce di San Rocchino – Foce di Grattaculo – Foce del Pallone Foce del Pallone – Alto Matanna – Palagnana	E E	PIETRASANTA LUCCA
113A ex 3A	Capriglia – Le Foci (innesto nel sentiero 113 ex 3)	E	PIETRASANTA
113B	Marginetta del Cardino (sentiero 113 ex 3) – Monte Anchiana – reinnesto nel sentiero 113 ex 3 presso la marginetta di Monte Ornato	E	PIETRASANTA
113C ex 3A	Casa Zuffone – Case Bazzichi – Foce di Sant’Anna o di Compito	E	PIETRASANTA
114 ex 4	Valdicastello – Mulini di Sant’Anna – Sant’Anna – Sennari – Marginetta della Butria – La Focetta o Foce di Farnocchia – Bivio del Pozzetto – Marginetta di Cima alle Selve – Farnocchia – Culerchia (Le Mulina)	E	PIETRASANTA
114A ex 3B	Bivio del Pozzetto (quota 740 m. del sentiero 114 ex 4) – Marginetta del Cervaio – Pietralunga – Marginetta del Callare – Il Callare o Callare del Gevoli (innesto nel sentiero 107)	E	PIETRASANTA
114B	Marginetta del Cervaio – Caraglie (o Carraia) del Gabbro – innesto nel sentiero 107A	E	PIETRASANTA
115 5	Stazzema – Rifugio Forte dei Marmi / Rifugio Forte dei Marmi – Sentiero A. Bruni – bivio per il Procinto – Callare del Matanna Callare del Matanna – Alto Matanna	E/tratto EE E	FORTE DEI MARMI LUCCA
116 6	Stazzema – Fonte di Moscoso – bivio sentiero 124A – innesto del sentiero 109 – Foce di Petrosclana Foce di Petrosclana – La Chiesaccia – innesto sentiero 120 ex 12 – Fornovolasco	E E	FORTE DEI MARMI LUCCA
117 ex 7	Cardoso – Orzale – Le Piane – Collemezzana – Foce di Valli Foce di Valli – Passo degli Uomini della Neve – Focetta del Puntone – Rifugio Rossi – Pigionico	E/tratto EE E/tratto EE	VIAREGGIO LUCCA
117A ex 7A	“Sentiero di Paci”: Le Piane (sentiero 117 ex 7) – Cima alla Ripa – Cerraccio – Pozzo dei Corvi – reinnesto nel sentiero 117 ex 7	E/tratto EE	VIAREGGIO
117B	Sentiero 117 ex 7 (quota 595 m. dopo Fosso della Capriola) – La Curtina – innesto nel sentiero 124 – Collemezzana (sentiero 117 ex 7)	E	VIAREGGIO
118 8	Cardoso – Fonte di Moscoso – Foce delle Porchette Foce delle Porchette – Casa Gufonaio – Palagnana	E E	FORTE DEI MARMI LUCCA
119 ex 9	Levigliani – Antro del Corchia – Le Voltoline – Passo dell’Alpino – Foce di Mosceta Foce di Mosceta – innesto del sentiero 127 – Col di Favilla – Isola Santa	E E	VIAREGGIO LUCCA

120 12	Cardoso – Casalina – Casa ai Boschi – Case Colombaia – Arco del Monte Forato		EE	FORTE DEI MARMI
	Arco del Monte Forato – Casa del Monte – Casa Felice – innesto sentiero 116 ex 6 – Fornovolasco		E	LUCCA
121	Foce di San Rocchino – Foce di Grattaculo – Rifugio Forte dei Marmi – Baita degli Scoiattoli – Fonte Moscose		E	FORTE DEI MARMI
122	Pruno – Le Caselle – Foce di Borra Larga (innesto del sentiero 123) – Passo dell’Alpino		E	VIAREGGIO
123	Retignano – Le Scalette – Foce di Borra Larga (innesto nel sentiero 122)		INAGIBILE	FORTE DEI MARMI
124	Foce di Mosceta – La Fania – San Rossore – Cima alla Ripa – Il Pozzetto – Collemezzana – innesto del sentiero 117B – La Faniella – Case Colombaia – La Campanella – Il Puccio – bivio sentiero 124A – Foce di Petrosiana		E	VIAREGGIO
124A	Bivio su sentiero 124 sotto la Foce di Petrosiana – Casa Colleoni – innesto nel sentiero 6 sotto la Foce delle Porchette		E	VIAREGGIO
125	Foce di Mosceta – Foce di Valli		EE	VIAREGGIO
126	Foce di Mosceta – Le Gorfogliette – I Tavolini – Callare della Pania – Colle della Pania		EE	VIAREGGIO
	Colle della Pania – Vallone dell’Inferno – Focetta del Puntone		EE	LUCCA
RACCORDO CIMA PANIA	Colle della Pania – Pania della Croce		EE	LUCCA
127	Piglionico – bivio sentiero 139 – innesto nel sentiero 9 per Foce di Mosceta		E	LUCCA
128	Tre Fiumi – Puntato – Rifugio Del Freo – Foce di Mosceta		E	LUCCA
129	TRATTO STORICO	Ponte dei Merletti – Campanice – Fociomboli	E	VIAREGGIO
	129 ex 11	Fociomboli – Puntato – Col di Favilla	E	LUCCA
130	Fornovolasco – Casa Pitoncino – bivio sentiero 131 – Foce di Valli		E	LUCCA
131	Foce di Petrosiana – Casa del Monte – innesto nel sentiero 130		E	LUCCA
132	Vergemoli – Le Rocchette		E	LUCCA
133	Mulino del Riccio – Alpe di Sant’Antonio – Pasquigliora – Colle Panestra		E	BARGA
133A	“Sentiero della Libertà”: Pasquigliora – Casa Bovaio – Colle del Gesù – Casa Trescala o Trescola – Colle Panestra		E	CASTELNUOVO G.
134	Fornovolasco (località Il Boscaccio) – Le Tese – Le Rocchette		E	BARGA
135	Trassilico – bivio sentiero 136 – Foce Pompanella – Foce Monda – Il Termine di Palagnana o Colle delle Baldorie – Pioppo di Palagnana		E	LUCCA
136	Cardoso di Garfagnana – La Piazzola (inizio Est sentiero 111) – Croce del Monte Penna – San Luigi (incrocio sentiero 111) – Foce Palodina (inizio Ovest sentiero 111) – innesto nel sentiero 135 presso Monte Albano		E	BARGA

136A	Croce del Monte Penna – Monte Penna – San Luigi		E	BARGA
137	Il Termine di Palagnana o Colle delle Baldorie – bivio per Àleva – Colle Maschio – innesto nel sentiero 6		E/breve tratto attrezzato	LUCCA
138	Pizzorno – Colle Panestra – Piglionico		E	LUCCA
139	Sentiero 127 sotto la Borra di Canala – Borra di Canala – Focetta del Puntone		E	LUCCA
140	Seravezza (via Amos Paoli) – Foce della Canala (innesto del sentiero 140A) – Cerreta San Nicola – Loco de Lessà (bivio per Capanna di Caribà o Garibà; confine di provincia)		E	FORTE DEI MARMI
	Loco de Lessà (bivio per Capanna di Caribà o Garibà; confine di provincia) – Loco della Santa (bivio Sud 140B) – Bivio Nord 140B – Pasquilio (località Al Termo o Foce del Campaccio)		E	MASSA
140A	Monte di Ripa – Foce della Canala (innesto nel sentiero 140)		E	FORTE DEI MARMI
140B	Loco della Santa (sentiero 140) – Col di Melo (bivio Folgorito) – crinale della Linea Gotica – Le Forche – innesto nel sentiero 140		E	MASSA
141	141 ex 129	Foce di Mosceta – Rifugio Del Freo – Fociomboli	E	VIAREGGIO
	TRATTO NUOVO	Fociomboli – Passo Croce	T	PIETRASANTA
	TRATTO STORICO	Passo Croce – Passo dei Fordazzani – Colle Cipollaio – bivio strade di cava Cervairole / Retro Altissimo	E	PIETRASANTA
	141 ex 31	Bivio strade di cava Cervairole / Retro Altissimo – Fondone – Campo dell'Orzo – Castellaccio (Madonna del Cavatore) – Rifugio Puliti <i>Prosegue per Passo Sella - Arnetola (vedi APUANE SETTENTRIONALI)</i>	E/tratti EE	PIETRASANTA
142	142 ex 31	Azzano – Montorno – Foce del Giardino – Limite Sud Cave Cervairole Cave Henraux alle Cervairole	E INTERROTTO	PIETRASANTA PIETRASANTA
	TRATTO STORICO	Limite Nord Cave Cervairole – Foce di Falcovaia – Passo del Vaso Tondo – Fondone (innesto nel sentiero 141)	E/tratto EE	FORTE DEI MARMI
143	Foce del Frate – Passo degli Uncini – Monte Altissimo – Passo del Vaso Tondo		EE	PIETRASANTA
149 ex 10	Ponte dei Merletti – Passo dei Fordazzani – Terrinca		E	PIETRASANTA
153 ex 33	Pasquilio (località Al Termo o Foce del Campaccio) – Campaccio – Passo della Focoraccia – Passo della Greppia – Passo degli Uncini		EE/tratti attrezzati	MASSA
	Passo degli Uncini – Le Gobbie – Castellaccio (Madonna del Cavatore) – Rifugio Puliti – Arni		E	PIETRASANTA
156 ex 41	Borgo del Ponte (Massa) – Castagnetola – Viottolo delle Miniere – Canevara – Antona – Colle della Tecchia – La Strega – Canal d'Angiola – Foce del Frate – Le Gobbie		E/tratti attrezzati	MASSA

157 ex 42	Ponte di Gronda (inizio via di Renara) – Renara – Casa Bonotti – Passo del Vestito – Le Gobbi	EE	MASSA
188	Colle della Tecchia – Passo della Greppia	E	MASSA
RACCORDO E FERRATA A. BRUNI 115A	Sentiero 5 (Sentiero Aristide Bruni sul cengione del Nona) – Foce del Procinto – Cintura del Procinto – Attacco via ferrata Attacco via ferrata – Ferrata Bruni al Procinto – Vetta Procinto	E EEA	FORTE DEI MARMI FIRENZE
FERRATA RENATO SALVATORI 110A	Sentiero 110 – Ferrata Salvatori al Monte Forato (per la cresta Sud) – Monte Forato (presso Cima Sud) – Sentiero 110	EEA/tratti EE	FORTE DEI MARMI
SENTIERO DELLA LIBERTÀ (RACCORDO) 152A	Passo della Greppia – Sentiero 32 (al di sotto del tornante dell'ex marmifera dei Colonnari)	EE	MASSA

SENTIERO MTB

SENTIERO DEL GROTTOROTONDO (in programma)	Strada delle Rocchette (Foce del Grottorotondo) – sentiero di crinale – Grottorotondo – sentiero di crinale – Maestà del Forcone – strada del Forcone – Marciana – Vergemoli	E MTB: MC/BC	LUCCA
--	--	-----------------	-------

SENTIERI TEMATICI

PERCORSI DELLA MEMORIA (LINEA GOTICA)

Lungo i sentieri CAI apuani o nelle loro immediate vicinanze si trovano diverse postazioni della Linea Gotica oltre a memorie della lotta partigiana, come anche lungo il sentiero MTB di cui sopra. Il Parco delle Apuane ha contribuito al loro recupero e promozione dando vita all'iniziativa "Sentieri di Pace"; anche Comuni e Unione dei Comuni si sono attivati per questo. Il CAI, oltre alla manutenzione dei diversi sentieri che le raggiungono, ha lavorato alla riapertura e/o provvede alla cura dei seguenti itinerari

SENTIERO "GEORGIA HILL" SGH	Sentiero 140 (presso la quota 378,2, sopra Foce della Canala) – Monte Canala – Sentiero 140 (presso il valico a quota 406,5, sopra il Canale della Fontana)	E	PIETRASANTA
TRA CARCHIO E FOLGORITO	Le Forche – Sentiero 140B – Col di Melo – Monte Folgorito	E	MASSA

PARCO CULTURALE “LE APUANE DI FOSCO MARAINI”

FM1	IL VIAGGIO DEL CITLUVIT Tra Esocosmo ed Endocosmo <i>L'ultimo luogo di Fosco:</i> Alpe di Sant'Antonio (Piazzale Maraini) – sentiero – cimitero di Piritano – strada – Alpe di Sant'Antonio (Piazzale Maraini)	E	BARGA CASTELNUOVO G.
FM2	RITORNO ALLE ORIGINI Le Apuane e l'Alpe come luogo dell'anima <i>La Pianizza e il Muro del Carlo:</i> Alpe di Sant'Antonio (Piazzale Maraini) – (deviazione A/R per cimitero di Piritano) – sentiero 133 – Fontana Grande – bivio pista forestale – Pianizza – innesto sentiero FM5 (via del Regolaio) – Muro del Carlo – discesa a lato del Muro del Carlo – innesto sentiero 133 – Fontana Grande – sentiero 133 – Alpe di Sant'Antonio (Piazzale Maraini)	E	BARGA CASTELNUOVO G.
FM3	PASQUIGLIORA CENTRO DEL MONDO Amore, casa, universo <i>Anello di Pasquigliora:</i> Alpe di Sant'Antonio (Piazzale Maraini) – (deviazione A/R per cimitero di Piritano) – Sentiero 133 – Fontana Grande – Rifugio Alpe – bivio pista forestale – pista forestale – Bivio per Case Monistalli – pista forestale per Pasquigliora – Pasquigliora – Casa Maraini – sentiero 133 – bivio FM5 – sentiero 133 – innesto sentiero FM2 – Fontana Grande – sentiero 133 – Alpe di Sant'Antonio (Piazzale Maraini)	E	BARGA CASTELNUOVO G.
FM4	TIGNOSO ROVAIO Ricordi di guerra, bisbigli di pace <i>Anello del Monte Rovaio (Sentiero della Libertà):</i> Casa Maraini – Pasquigliora – sentiero 133 – bivio – Sentiero della Libertà (133A) – Casa Bovaio – Sentiero della Libertà (133A) – Colle del Gesù – Sentiero della Libertà (133A) – Casa Trèscala o Trèscola – Sentiero della Libertà (133A) – sentiero 138 – Colle Panestra – sentiero 133 – Pasquigliora – Casa Maraini	E	BARGA CASTELNUOVO G.
FM5	LO SPECCHIO-CELLULARE Piccola storia di alpinismo domestico <i>Anello del Monte Piglionico:</i> Casa Maraini – Pasquigliora – sentiero 133 – Colle Panestra – sentiero 138 – raccordo A/R per il Faggione di Filingozzi (albero monumentale) – sentiero 138 – Piglionico – strada del Piglionico – “lo specchietto” – strada del Piglionico – pista forestale sotto la strada del Piglionico – innesto sentiero FM2 (via del Regolaio) – sommità Muro del Carlo – via del Regolaio – innesto sentiero 133 e FM3 – Pasquigliora – Casa Maraini	E	BARGA CASTELNUOVO G.
FM6	LO SGUARDO DEL MIRAMONDO Una curiosa parentela tra le Apuane e le montagne della Corsica <i>La Roccia del Sole e le carbonaie:</i> Casa Maraini – Pasquigliora – sentiero 133 – Colle Panestra – sentiero 138 – Piglionico – sentiero 7 – bivio sentieri 7/127 – sentiero 127 – raccordo A/R per la Roccia del Sole – sentiero 127 – sentiero 7 – La Fabbrica (ruderi) – raccordo A/R per le carbonaie – La Fabbrica (ruderi) – sentiero per Baita Pania – strada per teleferica Rifugio Rossi – Piglionico – raccordo per sentiero 138 – sentiero 138 – Colle Panestra – sentiero 133 – Pasquigliora – Casa Maraini	E	BARGA CASTELNUOVO G.

In alto i titoli ufficiali; in *corsivo* le descrizioni sintetiche degli itinerari.

Per una lettura in sequenza dei pannelli informativi si consiglia di percorrere i sentieri nel senso indicato

APUANE SETTENTRIONALI

(Gruppi Penna di Sumbra, Sella e Tambura, Pisanino, Contrario e Cavallo, Garnerone-Grondilice e Pizzo d'Uccello, Sagro)

NUMERO O NOME	PERCORSO O TRATTI	DIFFICOLTÀ	SEZIONE COMPETENTE
135 ex 35	Resceto – Casa del Fondo – Via Vandelli – Finestra Vandelli (bivio sentiero 164A per il Rifugio Nello Conti) – Passo Tambura Passo Tambura – Cava Formignacola – Arnetola	E E	MASSA CASTELNUOVO G.
137 37	Forno (loc. I Mozziconi) – Canal Règolo – Capanne di Nàvola (ex Rifugio Pisa) – Foce di Nàvola Foce di Nàvola – Foce Rasori – Capanna Garnerone – Foce di Giovio Foce di Giovio – bivio sentiero 191 – Rifugio Donegani	EE E EE	MASSA CARRARA PISA
138 ex 38	Colonnata – Vergheto – Foce Luccica – Casa al Riccio – Foce di Vinca – Pian di Maggio – Strada della Todt – Le Prade – Maestà del Doglio – Vinca	E/tratto EE	CARRARA
139 ex 39	Ravaccione – Fosso di Conca – Cava Paolina – Foce di Pianza – Case Walton – La Stretta – Vinca Vinca – Castellaccio – Àiola – Equi Terme	EE E	CARRARA FIVIZZANO
139V	Sentiero 139 ex 39 (Castellaccio) – Case Pelli – Eremo di San Giorgio – Case Pelli – Sentiero 139 ex 39 (Maestà)	E	FIVIZZANO
140 ex 40	Torano – La Pianaccia – Piscinicchi – I Grenzi – Casa Cardeto – Monzone Alto – Ponte di Monzone	E	CARRARA
141 ex 31	<i>Proviene da Foce di Mosceta – Rifugio Del Freo – Fociomboli – Passo Croce – Passo dei Fordazzani – Colle Cipollaio – Cava Fondone – Campo dell'Orzo – Castellaccio – Madonna del Cavatore (vedi APUANE MERIDIONALI)</i> Rifugio Puliti – Cava Bozzo – Cave del Tombaccio – Passo Sella Passo Sella – Sentiero della Todt – Ripanaia – Arnetola	E/tratti EE E	PIETRASANTA CASTELNUOVO G.
144	Arni – Orioli – Malpasso – Fatonero – Passo Fiocca – Capanne di Romecchio – Passo Sella	EE	CASTELNUOVO G.
145	Capanne di Careggine – La Crepa – Colle delle Capanne – Monte Sumbra – via ferrata Ricciardo Malfatti – Passo Fiocca	EE/tratto EEA	LUCCA
147	Campocatino – Canale San Viano – Cava Colubraia – Cava Formignacola – innesto nel sentiero 135 ex 35	E/breve tratto attrezzato	CASTELNUOVO G.
148	Passo Tambura – Monte Tambura – Monte Crispo – Passo della Focolaccia	EE	CASTELNUOVO G.
150	Le Gobbie – Passo del Vestito – innesto del sentiero 155 presso lo Schienale dell'Asino – Passo Sella	EE	MASSA
151	Bergiola Foscaltina – Cava Combratta – La Rocchetta – Monte Brugiana Est – sella della Brugiana – versante Sud – innesto sentiero 152A – Monte Brugiana (croce)	EE	CARRARA
151A ex 151	Sella della Brugiana – cresta Est – Monte Brugiana (croce)	INAGIBILE	CARRARA

152	Carrara (Via Erevan) – Scalinata del Littorio – Santa Croce – Bergiola Foscalina – bivio 152A – Monte Brugiana (croce)	E	CARRARA
152A ex 152	Sentiero 152 sopra Bergiola Foscalina – Bergiola Maggiore – Sacario del Conte Giò – innesto nel sentiero 151 sotto la sella della Brugiana – (Monte Brugiana)	E	MASSA
153	Madonna del Cavatore (Vinca) – Parcheggio strada interrotta del Sagro (Fosso del Nebbieto) – Casa Farfareto (loc. La Prada) – incrocio sentiero 38 (strada della Todt) – Capanna Garnerone	E	CARRARA
154	Filanda di Forno – Sorgente del Frigido – Pizzo della Bandiera – Pian di Santi – Cava dell’Onice – Casania	E	MASSA
155	“Sentiero Luca Savoja”: Rifugio Puliti – Schienale dell’Asino – innesto nel sentiero 150	EE	PIETRASANTA
160	Località All’Acqua (sentiero 165) – Canale della Neve – Focola del Vento – Cava Bagnoli – Monte Sella (Cima Sud)	EE	MASSA
161	Resceto – Monte Castagnolo – incrocio strada marmifera di Cava Bore (sentiero 36) – Celia Caldia – Forno (Poggio della Greppia)	E	MASSA
162 36	Biforco – Canal Cerignano – Cava Bore Cerignano – Foce della Vettolina – innesto del sentiero 166A – Il Piastrone – Cava di Piastra Marina – Bivacco Aronte – Passo della Focolaccia	EE	MASSA
	Passo della Focolaccia – innesto dei sentieri 178 e 179 – Cave Acquabianca – bivio per il Giovo – Segheria di Gorfigliano – Gorfigliano	E	PISA
163	Sentiero 135 ex 35 presso Buca della Miniera – Miniera Vandelli – innesto nel sentiero 166 a quota 1060 circa (Canal Pianone)	EE	MASSA
164	Località All’Acqua – Fosso dei Campaniletti – Rifugio Nello Conti – Focetta dell’Acqua Fredda – Passo Tambura	EE/tratti attrezzati	MASSA
164A	Finestra Vandelli (sentiero 135 ex 35) – Campaniletti – Rifugio Nello Conti	E	MASSA
165	Resceto – Canale dei Vernacchi – Ponte del Pisciarotto – località All’Acqua – Selvarella – Cave Gruzze – Focetta dell’Acqua Fredda	EE/tratto attrezzato	MASSA
166	Resceto – Casa del Fondo – bivio via Vandelli – bivio sentiero 166A – Lizza Magnani o del Pianone (Canal Pianone) o della Focolaccia – Canal Pianone – Cave Magnani – innesto nel sentiero 36	EE	MASSA
166A	Bivio sentiero 166 – Lizza Silvia o Pellini o del Padulello o dell’Argia – innesto nel sentiero 36	EE	MASSA
167	Biforco – Lizza degli Alberghi – Valle degli Alberghi – bivio sentiero per via ferrata del Contrario – Case Carpano – Forcella di Porta – Bivacco Aronte – Passo della Focolaccia	EE	MASSA
168	Biforco – Canal Fondone – Foce Rasori	INAGIBILE	MASSA
169	Casette – Cava Lavagnina – Sentiero dei Cavatori – “Croce di Gioia” (antecima SO Monte Tamburone) – Colle dei Prunetti – Fonte o Fontana Antica – Forno	EE	MASSA
169A ex 169	Forno (via Bassa Tambura) – Sentiero del Bizzarro – Casette	INAGIBILE PER FRANA	MASSA

169B ex 195	Colonnata – sella tra Monte Tamburone e Cima di Gioia (innesto nel sentiero 169)		CARRARA
169C ex 195	Colle dei Prunetti (sentiero 169) – Pianello (innesto nel sentiero 138 ex 38)		CARRARA
170	Resceto – Foce della Vettolina – Case Carpano (sentiero 167)	EE	MASSA
171	Maestà della Villa – Foce di Sant’Antonio – Casa Cardeto – Acquasparta – Rifugio Carrara	E	CARRARA
172	Foce Luccica – Vallini del Sagro – Foce della Faggiola – Foce di Pianza	EE	CARRARA
173	Rifugio Carrara – Retroborla – Foce di Pianza – Foce del Faneletto – Foce del Pollaro – Foce di Vinca – Foce di Nàvola – Foce Rasori – Capanna Garnerone	EE/tratti attrezzati	CARRARA
174	Casa Cardeto – Foce dei Pozzi – I Pozzi – Cave Fratteta-Castelbaito (ordinanza di chiusura per attività di cava) – Case Walton – Foce di Pianza	E	CARRARA
175	Vinca – Maestà del Doglio – Capannelli di Giovo – Foce di Giovo	E	CARRARA
176	Equi Terme – Orti di Pozzola – Uglianaldo	E	FIVIZZANO
177	Vagli di Sopra – Campocatino – Passo Tombaccia – Carcaraia – innesto nel sentiero 148 – Passo della Focolaccia	EE/tratti attrezzati	CASTELNUOVO G.
178	Val Serenaia – bivio con raccordo per sentiero 180 – Foce di Cardeto – marmifera delle Cave Acqua Bianca e innesto nel sentiero 36	E	PISA
179	Foce di Giovo – Cava 27 / Rifugio Orto di Donna – Bivacco K2 – Foce di Cardeto – Passo della Focolaccia	E	PISA
180	Val Serenaia – Orto di Donna – bivio con raccordo per sentiero 178 – Rifugio Orto di Donna / Cava 27	E	PISA
181	“Sentiero Francesco Greco”: Pieve San Lorenzo – Uglianaldo – Poggio Baldozzana – Costiera di Capradossa (tratto attrezzato non CAI) – Foce Sigglioli – Giovetto – Foce di Giovo	EE/tratti attrezzati	PISA
182	Torano – Frantoio di Piastra – La Facciata – Cave Lorano – Piazzale dell’Uccelliera	INAGIBILE	CARRARA
	Piazzale dell’Uccelliera – Fontana Antica – Rifugio Carrara	E	CARRARA
183	Innesto sentiero 140 ex 40 – Case d’Arpa di Monzone – Case Respettolo – Foce dei Pozzi – Rifugio Carrara	E	CARRARA
184	Gabellaccia – Cava Peghini – Sella Cardeto – Casa Cardeto – Foce Porcigliola – Case Respettolo	E	CARRARA
185	Castelpoggio – Gabellaccia – Acquasparta – Rifugio Carrara	E	CARRARA
186	Capanna Garnerone – Foce Rasori – Finestra del Grondilice	EE/tratti attrezzati	CARRARA
	Finestra del Grondilice – Rifugio Orto di Donna / Cava 27	E	PISA

187	Rifugio G. Donegani – Foce Sigglioli (termine via ferrata Tordini-Galligani)	E	PISA
189	Gramolazzo – Foce Rifogliola – innesto nel sentiero 181 presso Poggio Baldozzana	E	PISA
190	Vinca – Foce dei Lizzari Foce dei Lizzari – sentiero attrezzato Domenico Zaccagna – Cave del Cantonaccio	EE EEA INAGIBILE	CARRARA CARRARA
191	Foce dei Lizzari – sentiero attrezzato Mario Piotti – Giovetto	EEA	PISA
191 191A	Giovetto – innesto nel sentiero 37	E	PISA
192	Equi Terme – Solco d’Equi – Cave Walton – Cave del Cantonaccio – Poggio Zappello (sbarra strada marmifera) – innesto sentiero 181	E	CARRARA
193	Carrara (San Rocco) – Monte d’Arma – La Pianaccia (innesto nel sentiero 140 ex 40)	E/tratto EE	CARRARA
194	Monzone Alto – Foce di Sant’Antonio (innesto nel sentiero 171)	E	CARRARA
195	Colonnata – La Bandita – Cima d’Uomo – Sorgente del Carrione – innesto sentiero 138 ex 38 (Case del Vergheto)	EE	CARRARA
195A	Sentiero 195 – Lizza del Padre Nostro – Sentiero 172	E	CARRARA
196	Strada per Vinca/Ponte sul torrente Lucido di Vinca – La Canalonga – Lizza del Balzone – strada marmifera presso il Balzone (Fosso della Fratteta) – innesto sentiero 183	EE/tratto attrezzato	CARRARA
197 ex 46	Ponte Storto – innesto sentiero 185 – Gabellaccia – Canale dei Bocciari – Maestà della Villa	E	CARRARA
198 ex 47	Castelpoggio – La Maestà – Malpasso – Gabellaccia	E/tratto EE	CARRARA
FERRATA TORDINI- GALLIGANI 192A	Cantonaccio – Foce Sigglioli	EEA	PISA

ITINERARIO SPELEOLOGICO

SENTIERO DEI “MENO MILLE”

– 1000	Sentiero 36 – Buca Aria Ghiaccia – Abisso Gigi Squisio – Abisso Arbadrix – Abisso Saragato – Abisso Roversi – Abisso Perestroika – Abisso Mani Pulite – Sentiero 36 (Sentiero speleologico dei Meno Mille)	EE	CASTELNUOVO G.
---------------	--	----	----------------

SENTIERI E TRATTI ATTREZZATI (INTERA CATENA)

- sent. 5** (Forte dei Marmi) – Cavo corrimano presso il Fosso della Ficaia (breve) e su parte del sentiero Aristide Bruni
- sent. 5A** (Forte dei Marmi) – Cavi corrimano alla partenza e tra Casa del Pittore e Fonte della Grotta
- sent. 7** (Lucca) – Breve tratto attrezzato tra il bivio con il sentiero 126 e il Passo degli Uomini della Neve
- sent. 32** (Pisa) – Tratti attrezzati tra il tornante della ex marmifera dei Colonnari e la Foce dell'Onda
- sent. 108** (Lucca) – Breve tratto attrezzato alle Scalette, tra la Foce delle Porchette e la Fonte del Pallino
- sent. 128** (Lucca) – Cavo corrimano alla partenza da Tre Fiumi
- sent. 137** (Lucca) – Breve tratto attrezzato tra bivio Àleva e Colle Maschio
- sent. 139 ex 39** (Carrara) – Tratto attrezzato sotto i ruderi di Cava Paolina
- sent. 139 ex 39** (Carrara) – Tratti attrezzati presso il Passo dello Zappello (circa 40 m.) e all'altezza del Pedagno (circa 200 m.)
- sent. 139 ex 39** (Fivizzano) – Passerella metallica tra il Castellaccio e Vinca
- sent. 144** (Castelnuovo G.) – Tratti attrezzati al Malpasso e sul versante Nord tra i passi Fiocca e Sella
- sent. 145** (Lucca) – FERRATA RICCIARDO MALFATTI tra Passo Fiocca e Monte Sumbra
- sent. 147** (Castelnuovo G.) – Breve tratto attrezzato tra la Cava Formignacola e la Cava Colubraia
- sent. 153 ex 33** (Massa) – Tratti attrezzati nei pressi del Passo del Pitone
- sent. 156 ex 41** (Massa) – Tratti attrezzati lungo il Viottolo delle Miniere
- sent. 164** (Massa) – Brevi tratti attrezzati nel canale e dalla Focetta dell'Acqua Fredda al Passo Tambura
- sent. 165** (Massa) – Breve tratto attrezzato sotto la Selvarella
- sent. 173** (Carrara) – Vari tratti attrezzati tra la Foce di Pianza e la Foce di Vinca
- sent. 177** (Castelnuovo G.) – Vari tratti attrezzati presso il Passo Tombaccia
- sent. 181** (Pisa) – Breve tratto attrezzato tra Foce di Giovo e Foce Siggioni
- sent. 181** (Pisa) – Cavo non idoneo per altezza e modalità di collocazione (**non decisa dal CAI**) sulla Costiera di Capradossa
- sent. 186** (Carrara) – Tratti attrezzati lungo la salita alla Foce del Grondilice
- sent. 190** (Carrara) – Collegamento tra la Casa dei Vecchi Macchinari e la Foce dei Lizzari (sent. Zaccagna; **attualmente inagibile**)
- sent. 191** (Pisa) – Collegamento tra la Foce dei Lizzari e il Giovetto (sentiero Mario Piotti)

PERCORSI ATTREZZATI NON GESTITI DAL CAI

FERRATA DEL CONTRARIO	Valle degli Alberghi – Passo delle Pecore	EEA INAGIBILE	COMUNE DI MASSA
-----------------------------	---	------------------	--------------------

TAPPE DELLA VARIANTE APUANA AL SENTIERO ITALIA (SI)

1 (SI L01AP)

SAN PELLEGRINO IN ALPE – CASTELNUOVO DI GARFAGNANA

San Pellegrino in Alpe – sentiero 50 – Valbona – Castiglione di Garfagnana – Pieve Fosciana – Castelnuovo di Garfagnana
Il percorso coincide per intero con la nona tappa del Garfagnana Trekking

2 (SI L02AP)

CASTELNUOVO DI GARFAGNANA – RIFUGIO GIUSEPPE DEL FREO

Castelnuovo di Garfagnana – Granciglia – Sassi – Eglio – Case Foce – Le Conche – sentiero 133 – Alpe di Sant’Antonio – sentiero 133 – Pasquigliora – sentiero 133 – Colle Panestra – sentiero 138 – Piglionico – sentiero 7 / 127 – sentiero 127 – sentiero 9 – Rifugio Del Freo

Tra Castelnuovo di Garfagnana e Le Conche il percorso coincide con la prima tappa del Garfagnana Trekking

3 (SI L03AP)

RIFUGIO GIUSEPPE DEL FREO – RIFUGIO ADELMO PULITI

Rifugio Del Freo – sentiero 141 ex 129 – Fociomboli – sentiero 129 / 141 – sentiero 141 – Passo Croce – sentiero 141 – sentiero 141 ex 31 (strada marmifera) – sentiero 141 ex 31 – Castellaccio (Madonna del Cavatore) – sentiero 141 ex 31 / 153 ex 33 – Rifugio Puliti

4 (SI L04AP)

RIFUGIO ADELMO PULITI – RIFUGIO NELLO CONTI

Rifugio Puliti – sentiero 141 ex 31 – Cave del Tombaccio – sentiero 141 ex 31 (strada marmifera) – Passo Sella – sentiero 31 – Fosso Tambura – sentiero 135 ex 35 – Passo Tambura – sentiero 153 ex 35 – Finestra Vandelli – sentiero 164A – Rifugio Nello Conti

5 (SI L05AP)

RIFUGIO NELLO CONTI – EQUI TERME

Rifugio Nello Conti – sentiero 164A – Finestra Vandelli – sentiero 135 ex 35 – Passo Tambura – sentiero 148 – Monte Tambura – sentiero 148 – Monte Crispo – sentiero 148 – Passo della Focolaccia – sentiero 179 – Foce di Cardeto – sentiero 179 – Bivacco K2 e Rifugio Orto di Donna – sentiero 179 – Foce di Giovo – sentiero 137 ex 37 – sentiero 175 – Vinca – sentiero 139 ex 39 – Aiola – sentiero 139 ex 39 – Equi Terme

6 (SI L06AP)

EQUI TERME – REGNANO VILLA

Equi Terme – sentiero 176 – Uglianaldo – sentiero 181 – Argigliano – sentiero 181 – Pieve San Lorenzo – Casola in Lunigiana – Vigneta – Castiglioncello – Regnano Villa

Tra Pieve San Lorenzo e Regnano Villa il percorso coincide con il Trekking Lunigiana (tappe 11 e 10) e con il Sentiero dei Ducati (tappe 8 e 9)

7 (SI L07AP)

REGNANO VILLA – PASSO DEL CERRETO

Regnano Villa – Regnano Castello – Passo del Cadin – Torrente Mommio – SS 63 del Cerreto – Sassalbo – sentiero 198 ex 98 – Passo del Cerreto

Tra Regnano Villa e Sassalbo il percorso coincide con la decima tappa del Trekking Lunigiana e con l’ottava tappa del Sentiero dei Ducati

TRATTI APUANI DELLA VARIANTE NON COINCIDENTI CON NUMERAZIONI CAI

2 (SI L02AP)

CASTELNUOVO DI GARFAGNANA – RIFUGIO GIUSEPPE DEL FREO

Castelnuovo di Garfagnana – Granciglia – Sassi – Eglio – Case Foce – Le Conche – innesto sentiero 133

SIGLE DEI SETTORI APUANI PER SENTIERI VALIDATI IN PIATTAFORMA INFOMONT

SETTORE LLU-A1

Provincia di Lucca totalmente o prevalentemente, gestione CAI apuani

SETTORE LMS-A1

Provincia di Massa Carrara totalmente o prevalentemente, gestione CAI apuani

SETTORE LMS-A2

Provincia di Massa Carrara totalmente o prevalentemente, gestione CAI Sarzana

SETTORE GSP-A3

Provincia della Spezia totalmente o prevalentemente, gestione CAI Sarzana

Il coordinatore

Marco Lapi

Sezione di Pietrasanta