

# INDICE

<b>Indice delle illustrazioni</b>	pag. 9
<b>Indice delle mappe</b>	" 11
<b>Un rapido sguardo alle escursioni: tabella di riferimento</b>	" 14
<b>Le escursioni più adatte al tempo a voi disponibile</b>	" 22
<b>Introduzione</b>	" 24
Toscana e le Alpi Apuane	" 24
Contenuto e organizzazione del libro	" 26
<b>Le Alpi Apuane</b>	" 29
Geografia	" 29
Il clima, il periodo più adatto, cosa indossare e cosa portare	" 31
Le strade attorno alle Alpi Apuane	" 32
La Strada del Cipollaio, da Querceta a Castelnuovo Garfagnana	" 33
La Strada di Pian della Fioba, da Massa a Tre Fiumi	" 34
Ferrovie e Autobus	" 35
Sentieri e punti di partenza	" 36
Vie Ferrate e Sentieri Attrezzati	" 38
Rifugi	" 39
Il Parco Naturale delle Alpi Apuane e i Centri Accoglienza	" 39
<b>Prima di iniziare l'escursione</b>	" 40
Classificazione delle escursioni e tempi di percorrenza	" 40
Mappe	" 41
Segnali di soccorso internazionali	" 41
Soccorso Alpino	" 41
Dove completare l'escursione	" 41
Termini locali	" 42
<b>Escursioni scelte sulle Alpi Apuane</b>	" 43
<i>Escursione 1 - Giro del Procinto e del Monte Nona</i>	" 45
<i>Escursione 2 - Pania della Croce</i>	" 52
<i>Escursione 3 - Giro del Monte Altissimo</i>	" 57
<i>Escursione 4 - Penna di Sumbra</i>	" 62
<i>Escursione 5 - Monte Sagro</i>	" 68

<i>Escursione 6 - Pizzo d'Uccello</i>	pag. 72
<i>Escursione 7 - Monte Tambura, da Arnetola</i>	" 77
<i>Escursione 8 - Giro del Monte Forato</i>	" 81
<i>Escursione 9 - Giro del Monte Grondilice</i>	" 87
<i>Escursione 10 - Giro del Monte Tambura, da Resceto</i>	" 92
<i>Escursione 11 - Monte Sella</i>	" 98
<b>Un'escursione lungo la riviera ligure di levante</b>	" 103
<i>Escursione 12 - Cinque Terre</i>	" 103
<b>Altre escursioni sulle Apuane</b>	" 107
<i>Escursione 13 - Giro del Pizzo d'Uccello</i>	" 108
<i>Escursione 14 - Monte Pisanino</i>	" 113
<i>Escursione 15 - Giro del Monte Sagro, da Vinca</i>	" 116
<i>Escursione 16 - Giro del Monte Sagro, da Colonnata</i>	" 121
<i>Escursione 17 - Giro del Monte Cavallo</i>	" 125
<i>Escursione 18 - Passo degli Uncini - Monte Carchio</i>	" 129
<i>Escursione 19 - Giro del Monte Matanna</i>	" 133
<i>Escursione 20 - Giro del Monte Croce</i>	" 137
<i>Escursione 21 - Giro del Monte Gabberi</i>	" 142
<i>Escursione 22 - Giro del Pizzo delle Saette e della Pania della Croce</i>	" 146
<i>Escursione 23 - Giro del Monte Corchia</i>	" 152
<i>Escursione 24 - Giro del Monte Freddone</i>	" 155
<i>Escursione 25 - Monte Fiocca</i>	" 160
<b>Escursioni di 2 o più giorni nelle Apuane</b>	" 163
<i>Escursione 26 - Monte Sagro e Monte Grondilice</i>	" 164
<b>Altre escursioni lungo la riviera ligure di levante</b>	" 167
<i>Escursione 27 - Camogli - San Fruttuoso - Portofino - Santa Margherita Ligure</i>	" 168
<i>Escursione 28 - Riomaggiore - Telegrafo - Portovenere</i>	" 173
<i>Escursione 29 - Monterosso - Levante</i>	" 178
<b>Invito all'arrampicata in Apuane</b>	" 181
Nelle Apuane settentrionali	" 182
Un primo approccio	" 183

<i>Escursione 30 - Solco di Equi e Via Ferrata di Foce Siggioi</i>	pag. 183
Arrampicate dal Rifugio Donegani	" 186
<i>A1 - Pizzo d'Uccello per il Diedro sud e/o la Via Tiziana</i>	" 186
<i>A2 - Cresta Garnerone</i>	" 187
<i>A3 - Guglie della Vacchereccia</i>	" 187
Arrampicate dal Rifugio Aronte	" 188
<i>A4 - Punta Carina</i>	" 188
<i>A5 - Cresta Botto</i>	" 188
<i>A6 - Parete SE del Monte Cavallo</i>	" 188
<i>A7 - Cresta est del Monte Cavallo</i>	" 189
Nelle Apuane meridionali	" 189
Come raggiungere a piedi le Apuane meridionali da quelle settentrionali	" 189
Arrampicate dal Rifugio Pietrapana	" 189
<i>A8 - Campanile Francesca</i>	" 189
<i>A9 - Cresta nord del Pizzo delle Saette</i>	" 189
Arrampicate dal Rifugio Forte dei Marmi	" 190
<i>A10 - La Traversata dei Bimbi</i>	" 190
Nota tecnica	" 192
Bibliografia specifica	" 192
<b>La Flora delle Alpi Apuane</b>	" 193
Introduzione alla Flora delle Apuane	" 194
I Fiori delle Apuane	" 195
Paesaggi floristici delle Apuane	" 198
Bibliografia specifica	" 208
Dizionario degli alberi Inglese-Italiano-Latino	" 209
<b>Dove pernottare, Cosa mangiare, Dove mangiare, Rifugi</b>	" 212
Dove pernottare	" 212
Cosa mangiare	" 216
Dove mangiare	" 221
I rifugi nelle Alpi Apuane	" 223
<b>Il Club Alpino Italiano (CAI)</b>	" 224
<b>Il Club "The Mountaineers"</b>	" 226

Con i "The Mountaineers" nelle Alpi Apuane: il programma	pag. 229
Il Parco Regionale	" 234
Le sezioni del CAI più vicine	" 238
Tutti i sentieri del CAI nelle Alpi Apuane	" 240
Principali sentieri del CAI nella riviera delle Cinque Terre	" 245
Principali sentieri nel Monte di Portofino	" 245
Bibliografia	" 246
Indice delle località	" 248