

# Monte Prana da Metato

Alberto Conte/Filippo Brancoli

## Località di partenza:

Regione Toscana, Provincia di Lucca,  
Camaioire, Frazione Metato

## Tipo di itinerario:

a piedi

## Fondo stradale:

Fuori strada

## Difficoltà a piedi:

Escursionistica

## Dislivello in salita (m):

816 m

## Quota massima raggiunta (m):

1221 m

## Tempo (hh:mm):

2:30

## Periodo consigliato:

immer

## Segnavia:

rot-weiße Wegweiser, CAI-Weg Nr.104

## Uffici informazioni:

[www.toscanacosta.it](http://www.toscanacosta.it)

Fremdenverkehrsamt Versilia - Informationsbüro

- V.le Carducci, 10 - 55049 Viareggio (LU)

Tel. 0584 962233 - Fax 0584 47336

[viareggio@versilia.turismo.toscana.it](mailto:viareggio@versilia.turismo.toscana.it)

[www.versilia.turismo.toscana.it](http://www.versilia.turismo.toscana.it)

## Accesso al percorso e note:

Startort: im Zentrum der Ortschaft Metato (405),  
in der Nähe der Bushaltestelle. Den Ort erreicht  
man wenige Kilometer von Camaioire entfernt.

Zielort: Monte Prana (1221 m)

Nachdem man die Ortsmitte erreicht hat, geht es nun etwas  
aufwärts an einem Weg entlang, der neben einer kleinen  
Holzkonstruktion abgeht. Es handelt sich um einen diskreten  
Aufstieg und kurz darauf geht es in den Wald. Dank der Wegweiser  
können wir ganz einfach weiterwandern, bis wir ein schönes Haus  
mit grünen terrassenartigen Hügeln erreichen, das auf das  
Camaioire-Tal blickt. Bevor wir dieses Haus erreichen biegen wir  
links in einen Weg ein, der durch ein Schild erkennbar ist, das den  
Verkehr von motorisierten Fahrzeugen verbietet. Es geht nun weiter  
bergaufwärts. Nach ungefähr zehn Minuten treffen wir auf zwei  
alte verlassene Steinhäuser und anschließend auf eine kleine  
Gruppe von bewohnten Häusern, die wir aber sofort hinter uns  
lassen. Wir erreichen auf diese Weise den eindrucksvollen und  
steilen Pranagipfel, mit seinem unverwechselbaren Kreuz. Die  
Steigung zwingt den Weg, die direkte Strecke zu verlassen, um in



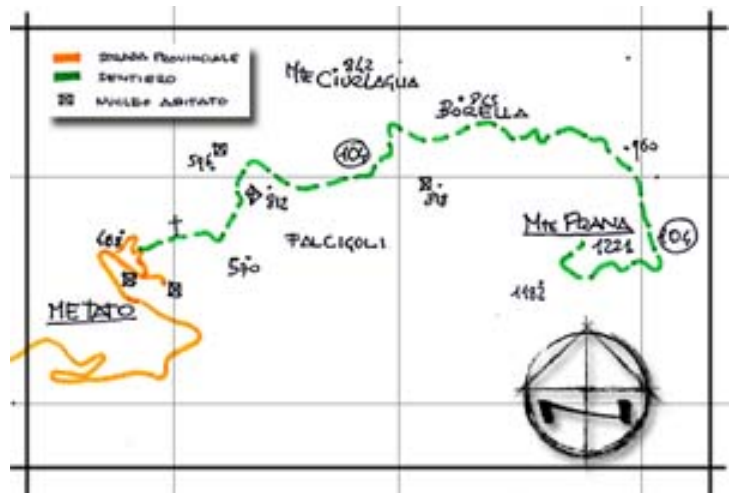
Diese Tour führt uns auf einen südlichen Gipfel der Apuaner  
Alpen. Auch wenn man nicht besonders hoch aufsteigt, kann  
man wunderschöne Ausblicke sowohl zum Meer hin, wo man  
einige Insel des Archipels und ab und zu auch Korsika  
bewundern kann, als auch auf die anderen Gipfel der  
Apuaner Gebirgskette genießen. Es handelt sich um einen  
vorzüglichen Beobachtungsort des unendlichen  
Camaioire-Tals. Der Name des Ortes - Metato - steht für den  
Ort, in welchem die Marroni getrocknet wurden, und oft  
handelte es sich um die Stelle im Haus, in der man am  
meisten lebten, denn hier war das Ambiente geheizt. Man  
kann auch dadurch die starke Verbindung dieser Umgebung  
mit den Traditionen erkennen.



Unione Europea  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

[www.trekbike.it](http://www.trekbike.it)

Richtung des Innenhangs zu verlaufen, der besser begehbar erscheint. Es geht nun weiter hoch und nun können die Seite wechseln. In der Nähe von zwei Häusern geht es über zwei nach links gehende Kehren und sofort danach erreichen wir ein drittes Haus, mit einem kleinen Schild, das den Prana und zwei weitere Ziele anzeigt. Es geht weiter den Wegweisern folgend und nachdem wir abwechselnd Wald- und Felsenstrecken hinter uns lassen, erreichen wir eine Lichte, wo es rechts abgeht. Hier beginnt der kleine Gebirgskamm, der das Meer vom Innland trennt und der zum Gipfel hochgeht. Wir verfolgen nur über eine kurze Strecke die Küste - weniger als zehn Minuten - und kehren erneut in den Wald zurück, um eine Umkehrung, um den Berggipfel zu beginnen. Dieser Teil der Tour bietet neue Szenen, zeigt uns den Piglione-Berg, der sich durch zahlreiche Wiesenterrassen hervorhebt und etwas nördlicher den Matanna-Berg. Wir nehmen nun den Weg auf, bevor wir ohne besondere Sorgen auch die Endstrecke nehmen. Hier finden wir zuerst drei Kurven, die den Berg einschneiden und nach einem kleinen Holzgatter führt ein kurzer Weg geradeaus nach Campo all'Orzo. Hier werden wir rechts aufgefordert, die Spitze zu erobern. Immer den Wegweisern folgend geht es nun schräg - denn der Aufstieg ist sehr steil - weiter bis wir einen Kanal erreichen, der vom Hauptgipfel zum südöstlichen Gipfel reicht. Von hier aus erreichen wir die letzte Spitze und kurz darauf erreichen wir den wunderschönen Gipfel.



Diese Route gehört zu einer Sammlung, die die Zeitschrift La Rivista del Trekking in Zusammenarbeit mit den Tourismusbüros (APT) der Toskanaküste ausgearbeitet und veröffentlicht hat. Es handelt sich um Ausflugsvorschläge als Entdeckungsreise von faszinierenden Orten, eingebettet in ein landschaftlich und kulturell äußerst reizvolles Gebiet.