

# Il Monte Prana da Metato

Testi di Filippo Brancoli, Foto di Filippo Brancoli e archivio APT

## Località di partenza:

Regione Toscana, Provincia di Lucca, Camaiore, 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:

Sempre

## Segnavia:

Bianco- Rosso, sentiero C.a.i n. 104

## Uffici informazioni:

Per informazioni su tutta la Costa Toscana:  
[www.toscanacosta.it](http://www.toscanacosta.it)

Agenzia per il Turismo della Versilia - Uff. Informazioni - 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:

dal centro del borgo di Metato (405), in prossimità della fermata dell'autobus. Il paese si raggiunge in pochi chilometri da Camaiore.

Questo itinerario ci conduce su una delle vette meridionali delle Alpi Apuane. Pur essendo di modesta altezza offre panorami grandiosi sia verso il mare, dove possiamo ammirare alcune delle isole dell'Arcipelago e talvolta anche la Corsica, che sulle altre cime della catena Apuana. È inoltre un privilegiato luogo di osservazione della amena vallata di Camaiore. Il nome del paese - Metato - indica il luogo dove venivano essiccate le castagne, che talvolta era uno dei più vissuti della casa perché riscaldato, e mostra quanto forte sia il legame di questi ambienti con le proprie



Le Apuane sono note per il loro aspetto roccioso e selvaggio. Tuttavia nella parte meridionale della catena si trovano ambienti caratterizzati da dolci pendii e colline fertili ricche di coltivazioni. La sagoma del monte Prana è inoltre una delle più note della Versilia dominando, dall'alto della sua vetta su cui si trova una croce, tutta la pianura tra Viareggio Camaiore e Massarosa.



Unione Europea  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

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

tradizioni.

Giunti nel centro del paese iniziamo a risalire l'abitato per un sentiero che parte accanto ad una piccola costruzione di legno, con una discreta salita, abbandonando in breve il borgo per entrare nel bosco. Proseguiamo facilmente per la presenza dei segnavia fino ad arrivare presso una bella casa con verdi colli a terrazzi, affacciata proprio sulla conca di Camaiore. Prima di arrivare alla casa imbocchiamo un sentiero sulla sinistra, riconoscibile per un cartello che indica il divieto di circolazione per i veicoli motorizzati e

continuiamo la salita. Procediamo per una decina di minuti e il nostro sentiero incontra due vecchie case in pietra abbandonate mentre successivamente si insinua in un piccolo gruppo di abitazioni che attraversiamo e superiamo. Siamo adesso arrivati in vista della imponente e ripida vetta del Prana con la sua inconfondibile croce monumentale. La pendenza del rilievo costringe il sentiero ad evitare la via più diretta per puntare in direzione del versante interno che risulta più accessibile. Saliamo verso la cresta che ci consentirà di cambiare versante e, in prossimità di due case, affrontiamo due curve a gomito, entrambe sulla sinistra. Subito prima di giungere ad una terza abitazione troviamo un piccolo cartello indicante il Prana ed altre due destinazioni. Seguiamo la segnaletica e proseguiamo brevemente alternando tratti nel bosco ad altri caratterizzati dalla presenza di rocce, fino a quando non arriviamo ad uno slargo dove dobbiamo andare verso destra. Qui inizia il piccolo crinale che divide l'area marina da quella dell'entroterra e punta verso la vetta. Noi seguiamo la costa solo per poco, meno di dieci minuti, e ritorniamo nel bosco per iniziare un periplo attorno alla vetta del monte. Questa parte del percorso offre nuovi scenari, mostrandoci il monte Piglione caratterizzato da numerosi terrazzamenti erbosi e, più a nord, il Matanna. Affrontiamo il giro preparatorio prima della parte finale senza particolari preoccupazioni, incontrando prima tre curve, che sempre tagliano la montagna a mezza costa, ed oltrepassando poi un cancellino il legno con una palizzata. A breve il sentiero, che proseguirebbe dritto per Campo all'Orzo, ci invita, tenendo la destra, a risalire il paginone sommitale. Lo affrontiamo, sempre seguendo la segnaletica, in diagonale per l'eccessiva pendenza, fino a raggiungere un canale che scende dalla vetta principale verso quella di sud ovest.

Da qui raggiungiamo la cresta finale e poco arriviamo sulla splendida cima.

Questo itinerario fa parte di una raccolta che La Rivista del Trekking, in collaborazione con le APT della Costa Toscana, ha dedicato ai più bei percorsi escursionistici di questo comprensorio. Una serie di itinerari che ci condurranno alla scoperta di luoghi affascinanti e ci consentiranno di conoscere meglio un territorio dal grande fascino naturalistico e culturale.

