

# il rifugio Carrara e Foce Pozzi

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

## Località di partenza:

Regione Toscana, Provincia di Massa-Carrara,  
Carrara, Frazione Gragnana

## Tipo di itinerario:

a piedi

## Fondo stradale:

Fuori strada

## Difficoltà a piedi:

Turistica

## Dislivello in salita (m):

200 m

## Dislivello in discesa (m):

200 m

## Tempo (hh:mm):

2:00

## Periodo consigliato:

Tutte le stagioni

## Cartografia:

APT Massa Carrara - Alpi Apuane Settentrionali -  
carta dei sentieri, 1:25000 Multigraphic - Alpi  
Apuane carta dei sentieri e dei rifugi - 1:25000

## Segnavia:

segnavia bianco - rosso, sentieri n. 183, 174, 171

## Uffici informazioni:

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

Apt Massa e Carrara

Tel. 0585 240063

Fax. 0585 869015

Ufficio Informazioni Sede di Marina di Carrara

Tel. 0585 632519

Ufficio Informazioni Sede di Cinquale Tel. 0585  
808751

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

[info@aptmassacarrara.it](mailto:info@aptmassacarrara.it)

## Accesso al percorso e note:

Partenza dal rifugio CAI Carrara situato a  
Campo Cecina, 1320 m. Si raggiunge da  
Carrara seguendo le indicazioni per Gragnana  
e Castelpoggio, sulla SS. 446 per Fosdinovo.

Partiamo dal piazzale in cui la strada asfaltata si interrompe, dove  
le indicazioni sulla destra indicano il rifugio CAI Carrara, situato a  
campo Cecina. Passiamo accanto a una fonte e percorriamo un  
percorso lastricato che si porta nel bosco. Oltrepassiamo una  
abitazione ed arriviamo alla deviazione in salita per il rifugio,



Un percorso che si sviluppa quasi per  
intero all'ombra dei faggi su un comodo  
sentiero che si affaccia sulle ben più  
scoscese e ripide cime Apuane della  
zona. Enormi pareti a strapiombo, cime  
rocciose e cave di marmo si susseguono  
attorno a noi, dandoci l'idea della forza  
selvaggia di questi luoghi.



Unione Europea  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

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

costeggiata da una staccionata in legno. Raggiunta la struttura teniamo la sinistra per infiltrarci nel bosco fitto di faggi. Procediamo senza grandi pendenze fino a quando troviamo una decisa deviazione sulla destra, che prendiamo per percorrere un breve tratto nella direzione dalla quale siamo venuti. Pochi passi ed abbandoniamo il sentiero voltando a sinistra: sono visibili le indicazioni per il n. 183. Poco dopo oltrepassiamo un spiazzo erboso che ci offre la vista delle montagne attorno e continuiamo arrivando al successivo pianoro che affrontiamo dritti. Quindi procediamo nella vegetazione tagliando il colle su cui passeggiamo a mezza costa, alterando tratti boschivi a brevi uscite allo scoperto, in modo da arrivare, in una ventina di minuti, ad uno splendido belvedere naturale che si affaccia sulla impressionante vetta del Pizzo d'Uccello e da cui è possibile seguire tutto lo sviluppo della cresta Nattapiana, che a strapiombo sale verso la cima. Il paesaggio che ci circonda mostra le tipiche caratteristiche alpestri che contraddistinguono la Apuane da qualsiasi altra zona.

Proseguiamo con questo grandioso panorama e scendiamo trovando un piccolo promontorio che teniamo sulla sinistra. Puntiamo adesso il versante marino per un breve tratto, passiamo accanto ad un profondo pozzo naturale e, sempre seguendo il sentiero, arriviamo a Foce Pozzi. Qui troviamo indicata la foce di Cardeto, nella cui direzione procediamo seguendo il percorso n. 174. Per noi rappresenta il collegamento che percorriamo per andare a prendere la strada per il ritorno. Durante questo tragitto compare di fronte a noi l'isolata vetta conica della Torre di Monzone. Appena avvistata la Torre un bivio, con indicati i sentieri n. 171 e 40, ci introduce alla risalita del bosco. Il sentiero si divide e noi optiamo per quello che sale più ripidamente sulla sinistra. Pochi metri e raggiungiamo una spalletta che ci mostra il versante occidentale fino ad ora nascosto. Procediamo ancora sul sentiero principale passando accanto ad una grande roccia con alcune piccole grotte e, in costante sali scendi, arriviamo ad una curva a gomito sulla sinistra, in prossimità di una nuova e ripida vallata. Il nostro tragitto passa in mezzo a due costruzioni e sbuca su un poggio con numerose coltivazioni ed alcune case. Risaliamo in diagonale ed arriviamo all'estremità del piazzale dove si trovano delle sculture in marmo. Attraversiamo il piazzale per raggiungere il punto di partenza.

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.

