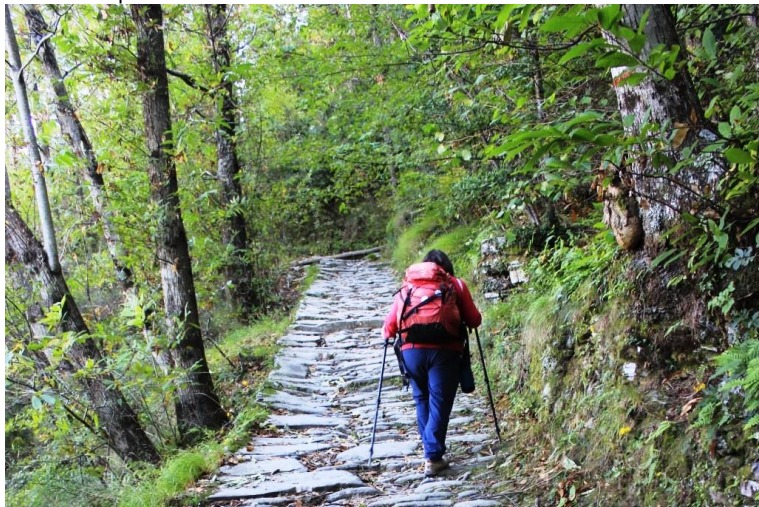


Da Ponte Stazzemese c'è la vista sul monte Forato



Poco oltre spicca la vista sulla zona del Procinto



si sale su un bel acciottolato...



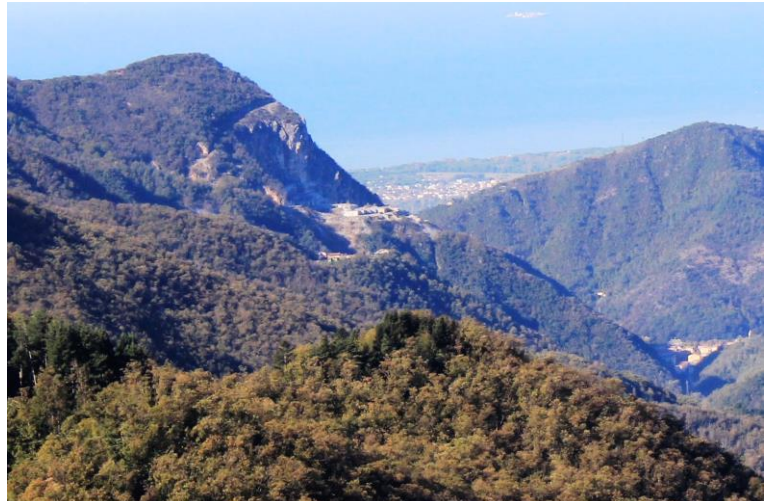
Alcuni alberi caduti complicano la progressione

Foto singole al link <http://www.cralgalliera.altervista.org/altre2021.htm> Info aggiuntive (mappe, pannelli, notizie, etc. q. p.) **solo** per i soci iscritti alla Sez Esc Cral Galliera!

Approfondimenti <http://www.cralgalliera.altervista.org/esc.htm> Foto gite e varie <http://www.cralgalliera.altervista.org/anno2020.htm> e <http://www.cralgalliera.altervista.org/anno2021.htm>

Doppio colpo nel Week end!

Si prospetta una giornata bellissima, come forse, solo, ottobre può regalare... si decide di ritornare al rifugio Forte dei Marmi, sulle Apuane. Avendo fatto in passato l'anello lungo, dalla zona di Stazzema, sono possibili due altri itinerari: un circuito medio, sempre da Stazzema, e uno un po' più lungo dall'abitato di Pomeziana... Dubbiosi sulla scelta, si opta per la prima (meno faticosa) dato che il giorno dopo c'è un'ulteriore uscita con il Cral. Si parte abbastanza presto e si affronta l'autostrada A12, piena di insidie: dopo Rapallo e fin verso Brugnato e un susseguirsi di cambi di corsia (ma il pedaggio non sarà affatto ridotto!). Pure il sole che sorge non aiuta, quasi accecando per via della curvatura di salita... Usciti a Versilia, si sfiora una orrenda scultura di delfini, da una rotonda, e, alla successiva, si piega verso l'interno. A Ripa, ci si ferma per la colazione da un bar pasticceria (*Tonlorenzi* dal 1964). Si scelgono le sfoglie (sfogliatine toscane chiamate pure "Fiorentine" - con crema di riso e/o mele). Molto buone! La temperatura è di soli 8 gradi e, alla ripartenza, l'auto fa le bizze (sarà meglio, a brevissimo, cambiare la batteria...). Ci si inerpica fino a dove inizia il sentiero (520 m) e si scopre che, ora, il parcheggio è a pagamento (3 € al giorno). Si inizia il giro e si segue il percorso già fatto in passato fino al bivio che taglia tutto sotto il Procinto. Si sbucca nei pressi del rifugio ma, avendo prenotato per le 13.30, si sceglie di andare a vedere la base del Procinto, un immenso torrione verticale alto 1177 m... è costituito da dolomia calcarea a forma di panettone, con le pareti verticali, tutto intorno c'è una cengia orizzontale chiamata la "cintura del Procinto". Tutte le vie di accesso alla vetta sono riservate agli alpinisti, compresa una via ferrata a Sud. Vicine al Procinto, svettano tre piccole guglie verticali chiamate il Bimbo Fasciato, il Piccolo Procinto e la Bimba. Dopo la visita, che per noi termina dalla cosiddetta Foce del Procinto (1000 m), con un malfermo ponticello in legno, si ridiscende dalla struttura ricettiva (<https://rifugiofortedeimarmi.blog/> - 868 m) per mangiare e riposarsi. Ora le temperature sono piacevoli e si riesce a spostare la prenotazione, da dentro a fuori... Il pasto, come la volta precedente, è ottimo, con un menù vario, rispetto allo standard che si trova di solito nei rifugi toscani. Il rientro avviene con un sentiero più diretto che, abbastanza velocemente, riporta alla macchina. Da notare che, rispetto al passato, nonostante il periodo, si trovano pochissime castagne (circa 450 gr.) probabilmente già raccolte a fronte di una produzione minore vista la siccità estiva... il ritorno con il veicolo è comodo (quasi 300 km in tutto), nonostante i disagi autostradali e il sole che affligge il guidatore al tramonto...



la vista arriva al mare



ci si alza ancora oltre il BeB Casa Giorgini



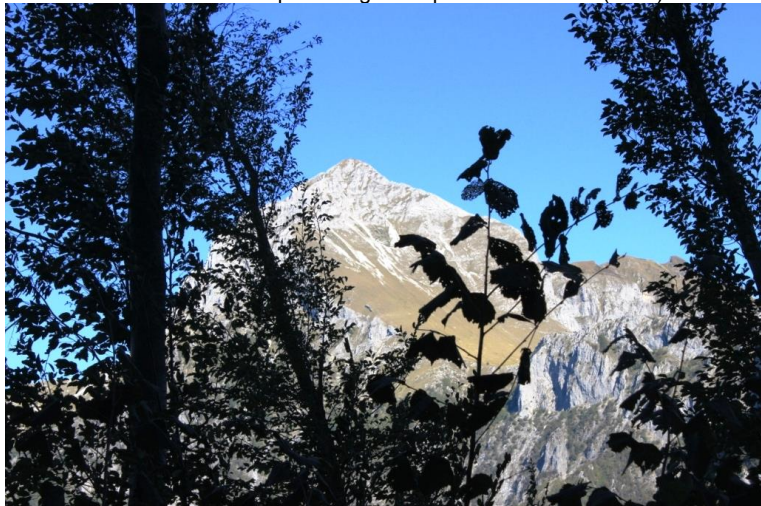
Panorama su Pania Croce



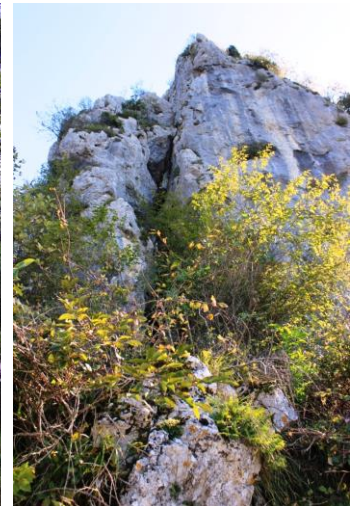
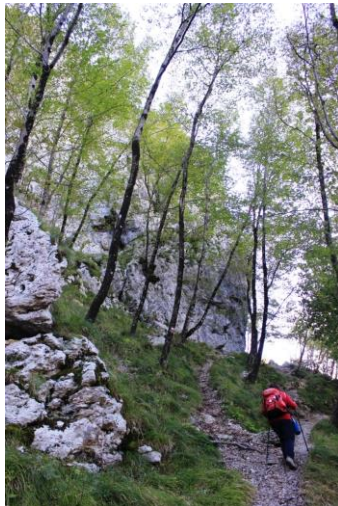
PL

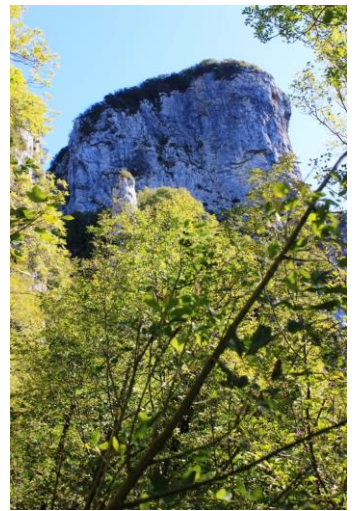


si tralasciano due deviazioni per il rifugio e si prende la terza... (1h05)

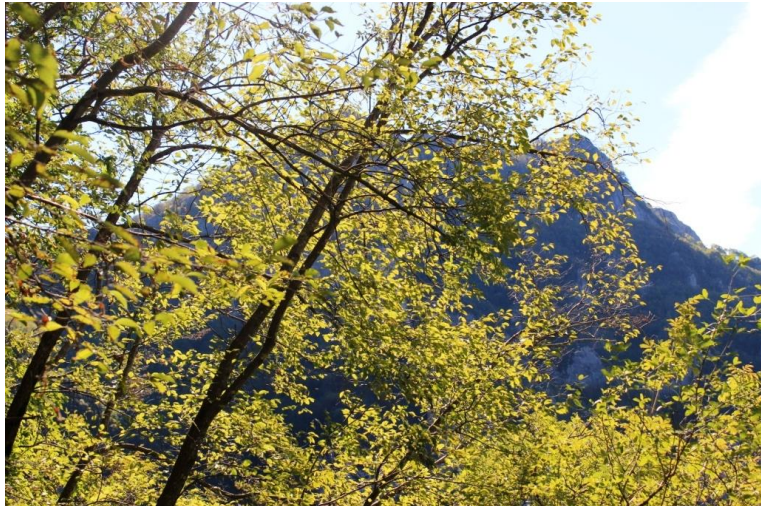


si passa quasi sotto la roccia... verticale





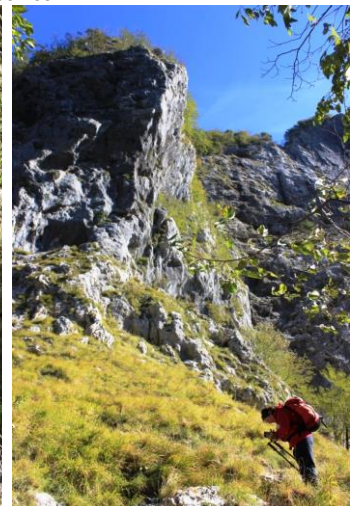
Vers. 2



dopo circa 40', si devia per vedere la base del Procinto



nb: si supera un breve tratto con un cordino - se è freddo, potrebbe esserci ghiaccio, e quindi solo con l'attrezzatura tecnica!



è raggiunta in 25'

PL

malfermo ponticello...

PL



le pareti sono verticali!



Si torna indietro



per la pausa dal rifugio in 20' (tot. andata 2h30)



i paccheri... Gnam...



lo spezzatino... Gnam...

MENU del RIFUGIO

- Zuppa di fave e fagioli € 8
- Polenta taragna con € 9
- Salsiccia cotta nel vino rosso
- Farchera con speck, € 9
- Zucca e gorgonzola picante
- Papposo con polenta di maiz € 9
- Cinghiale in umido con polenta di maiz € 10
- Sparmato di broccoli con patate arrostito € 3,50
- Frittata di maiz € 4
- Patate arrostito € 4
- coperto € 1,50

I DOLCI DEL RIFUGIO

- CROSTATA CON MARMELLATA di FRUTTI di BOSCO € 4
- CROSTATA CON MARMELLATA di FRAGOLE € 4
- TORTA AL CIOCCOLATO € 4
- TORTA CIOCCOLATO e PERE € 4
- TORTA di MELE € 4
- TORTA di NOCCIOLE + NUTELLA € 4,50
- TORTA di RICOTTA + NUTELLA € 4
- CHEESE-CAKE CLASSICO + NUTELLA € 4,50
- CHEESE-CAKE AL CAFFÈ € 4,50
- TIRAMISU' € 4,50



NB: Info solo generiche, controllare prima le possibili variazioni e studiare a fondo. Si declina ogni tipo di responsabilità!

I menu del rifugio (sono molto vari, facilitati dal fatto di avere la teleferica), ci sono pure diverse birre artigianali prodotte nelle vicinanze . Al ritorno, durante la via diretta, appare un bel panorama verso il monte Matanna 1318 m. In 1h si ritrova il parcheggio.
In sintesi. Dif. E - 3h30 Tot. (2h30 and. e 1h rit. soste escluse) - 7,5 km - disl. +500 mt. Comodità percorrenza: scarsa, soprattutto al ritorno. Periodo migliore: inizio autunno e primavera, evitare con freddo o tempo brutto. Interesse giro: alto. Tempo trovato: ottimo