



Le tappe toscane

La scorsione in tappe può essere modificata da parte degli escursionisti per coincidere con i gusti e la preparazione personale, allungando o accorciando ogni giorno il percorso, ma sempre premurandosi di prenotare in anticipo l'alloggio.

San Pellegrino in Alpe – Poggio

24,7 km, 395D+, 1455D-

Tappa che ci porta nel cuore della Garfagnana. Inizia con una lunga e ripida discesa attraverso i boschi, dove a tratti compaiono piccoli agglomerati di case sorti attorno alle osterie settecentesche della Via Vandelli. Dopo Campori si prosegue attraversando Pieve Fosciana fino a Castelnuovo di Garfagnana, che fu "piccola capitale" della Provincia Estense della Garfagnana, con la sua maestosa Rocca Ariostesca. La tappa prosegue costeggiando il fiume Serchio e incontrando Pontecosi. Prima di arrivare a Poggio, si attraversa lo spettacolare ponte ferroviario-pedonale della Villetta.

Poggio – Campaniletti

18,4 km, 1380D+, 390D-

Questa è la tappa della grande risalita tra le Alpi Apuane. Inizia da Poggio e costeggia il torrente Edron, fino a raggiungere la diga artificiale che forma il Lago di Vagli. Da qui si costeggia il lago fino a raggiungere Fontana delle Monache e poi Vagli Sopra. Da qui ci si immerge nella parte centrale delle Apuane, per ripidamente ai 1634 m del Passo della Tambura, da dove si vedrà il mare. Con un breve tratto in discesa si raggiunge il Rifugio Alpino CAI "Nello Conti".

Campaniletti – Massa

18,2 km 500D+, 1875D-

Ultima tappa che inizia con gli spettacolari tornanti costruiti su muretti di pietra a secco, fino al paese di Resceto. Dopo aver costeggiato il torrente Renara e Frigido, si inizia un percorso che ripercorre antiche mulattiere che uniscono i paesi della valle fino a Massa, dove il cammino si conclude davanti al Palazzo Ducale Cybo-Malaspina.

Massa – Mar Tirreno

6,3 km, 10D+, 70D-

Per chi vuole gustare il cammino appieno, si può arrivare fino al mare sulla spiaggia, per concludere con un ideale Finis Terræ sulla spiaggia di Marina di Massa.



The stages in Tuscany

The route can be divided into stages that hikers may adjust to suit their personal preferences and fitness level, lengthening or shortening each day's distance as needed, provided that accommodation is always booked in advance.

San Pellegrino in Alpe – Poggio

24,7 km, 395D+, 1455D-

This stage takes us to the heart of the Garfagnana. It begins with a long, steep descent through the woods, where small clusters of houses built around the 18th-century taverns of Via Vandelli appear at intervals. After Campori, the route continues through Pieve Fosciana to Castelnuovo di Garfagnana, which was the "small capital" of the Este Province of Garfagnana, with its majestic Rocca Ariostesca fortress. The stage continues along the Serchio river and passes through Pontecosi. Before arriving in Poggio, you cross the spectacular Villetta railway and pedestrian bridge.

Poggio – Campaniletti

18,4 km, 1380D+, 390D-

This is the stage of the great ascent through the Apuan Alps. It starts from Poggio and runs alongside the Edron stream until it reaches the artificial dam that forms Lake Vagli. From here, it runs alongside the lake until it reaches Fontana delle Monache and then Vagli Sopra. From here, it plunges into the central part of the Apuan Alps, climbing steeply to the 1634 m Passo della Tambura, from where you can see the sea. A short descent takes you to the CAI 'Nello Conti' Alpine Refuge.

Campaniletti – Massa

18,2 km 500D+, 1875D-

The final stage begins with spectacular hairpin bends built on dry-stone retaining walls, leading to the village of Resceto. After following the Renara and Frigido streams, the route continues along ancient mule tracks connecting the valley villages to Massa, where the journey concludes in front of the Cybo-Malaspina Ducal Palace.

Massa – Tyrrhenian Sea

6,3 km, 10D+, 70D-

For those who wish to fully savor the journey, it is possible to continue all the way to the sea, concluding with an ideal Finis Terræ on the beach of Marina di Massa.

