



CAI GIOVANI, ESCURSIONISMO

Cima di Gioia e le cave di Colonnata

Sabato 21 novembre 2026



DESCRIZIONE

DESCRIZIONE

Escursione in collaborazione con l'associazione ambientalista APUANE LIBERE.

In questa escursione avremo modo di scoprire una delle valli che nella catena apuana più ha subito l'influenza delle cave, sia dal punto di vista paesaggistico che dal punto di vista sociale. Qui potremo toccare con mano quali sono le conseguenze devastanti dell'attività estrattiva intensiva che ha modificato sostanzialmente la morfologia e il profilo delle montagne su cui si è insediata.

Partiamo dal paese di Colonnata, noto per il lardo e per essere la casa di molti cavatori della zona, da cui ci incamminiamo verso Cima D'Uomo, percorrendo in salita il ripido sentiero 195, dal quale sarà possibile avere un'ampia vista sulle cave che sovrastano la valle. Arrivati sulla cima, continuiamo il sentiero di cresta fino ad attraversare la valle, incontrando il piccolo borgo di Case del Vergheto. Percorriamo quindi il sentiero 169 risalendo nuovamente sulla cresta fino ad arrivare al Monte Tamburone, dopo il quale avremo modo di entrare nella cava che ha inglobato Cima di Gioia. Qui possiamo ammirare il famoso murales dell'artista brasiliano Kobra, che ha voluto celebrare la storia delle cave rappresentando il David di Michelangelo. Da qui torniamo indietro fino ad incrociare il sentiero 169B che ci permette di riscendere valle a Colonnata e chiudere l'anello.

ITINERARIO Colonnata - Cima d'Uomo - Cima di Gioia (David di Kobra)

DIFFICOLTÀ E (rif. Classificazione delle Difficoltà CAI)

DISLIVELLO 600 m

LUNGHEZZA 10,5 km

DURATA 5 ore (soste escluse)

CARATTERISTICHE TECNICHE DELL'ITINERARIO

Itinerario facile per escursionisti esperti, lievemente impegnativo per non esperti. Dislivello importante in relazione alla lunghezza del percorso. Sentieri ripidi sia in salita che in discesa richiedono un minimo allenamento e abitudine, ma non presentano comunque particolari difficoltà.

EQUIPAGGIAMENTO ED ATTREZZATURA

scarpe alte idonee all'ambiente montano, con suola scolpita tipo vibram; zaino da escursione giornaliera 20-25 lt; abbigliamento "a cipolla"; guscio antipioggia e/o antivento; acqua (consigliato 1,5 lt); bastoncini consigliati.



Pranzo: al sacco

ALTRE INFORMAZIONI

DIREZIONE ESCURSIONE

Matilde Belardinelli – email: matilde.belardinelli@gmail.com

Daniele Vanni – email: vanni.daniele@hotmail.it

RITROVO

ore 7:30 parcheggio OBI Ipercoop Sesto Fiorentino – <https://maps.app.goo.gl/2wYVupD9c8Dfdaxc8>

ISCRIZIONE

Le richieste di iscrizione saranno attive **dal 19 ottobre 2026** e chiuderanno 3 giorni prima della data dell'escursione, salvo esaurimento dei posti disponibili.

Alla escursione possono partecipare sia Soci del Club Alpino che NON Soci, di **età compresa tra i 18 ed i 39 anni**. La partecipazione è gratuita per i soci con regolare iscrizione in corso di validità. **Per i NON Soci è necessario aprire una copertura assicurativa per tutti i giorni di escursione al costo di 13€ al giorno.**

Prima di effettuare la richiesta d'iscrizione prendere visione del [Regolamento Gite](#) e della [Classificazione delle Difficoltà CAI](#). L'adesione all'escursione comporta l'accettazione, la conoscenza e la consapevolezza di questi regolamenti.

La Direzione escursione può in ogni momento modificare o annullare l'escursione, a suo insindacabile giudizio, nel caso di situazioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o per cause di forza maggiore.