



28 GIUGNO 2015

DALLA VAL SESTAIONE A LA LIMA:

*IL SENTIERO 100*



DIFFICOLTA': E/EE

TEMPO DI PERCORRENZA: 8 ORE CIRCA

LUNGHEZZA: 20KM CIRCA

DISLIVELLO: 480 m SALITA / 1300 m DISCESA

**TRAVERSATA IN QUOTA SU CRINALE:**  
**L' ESCURSIONE, ANCHE SE NON PRESENTA DIFFICOLTA' TECNICHE DI RILIEVO, E' MOLTO LUNGA, RISULTA NECESSARIO, QUINDI, UN BUON ALLENAMENTO ED ABITUDINE ALLA CAMMINATA.**

### DESCRIZIONE ITINERARIO

L' escursione ha inizio dal piazzale dei vecchi impianti di Campolino nella alta Val Sestaione (1330 m). Da qui prendiamo il sentiero 104 in direzione del Lago Nero, dopo averne percorse poche centinaia di metri si devia a sinistra per imboccare in salita il vecchio tracciato della pista "rossa". La ripida risalita ci condurrà in circa un'ora di cammino a Foce di Campolino (1785 m) e sul sentiero 100 proveniente dal P.so della Vecchia che noi, da qui in poi, percorreremo fino al suo termine. Dalla foce ci muoviamo adesso in direzione sud-est, lungo un breve traverso, per attraversare un caratteristico "finestrone" roccioso che ci fa accedere ai vecchi tracciati dei campi scuola ora ampie praterie di mirtilli. Si risale verso destra per guadagnare il filo di

crinale e raggiungere così la massima quota della nostra escursione (30 min., 1810 m). Da adesso il sentiero si snoda lungo il crinale che appare come una propaggine dell'Appennino incuneata tra le valli del Sestaione e della Lima. L'andamento del sentiero, in questa direzione, è un leggero saliscendi in continua digressione di quota, la parte più "alta" del percorso si svolge prevalentemente su terreno aperto, alternando prateria a brevi passaggi su rocce a cui bisogna prestare attenzione. Dalla massima quota raggiunta ci incamminiamo quindi verso est per raggiungere la vetta del monte Poggione (1h, 1771 m) vetta che guadagniamo paradossalmente arrivandovi quasi in discesa, alla nostra destra si apre la valle dello Scesta, una delle tante altre valli del versante lucchese che avremo modo di ammirare durante il percorso. Camminando a pochi metri dal confine con la riserva biogenetica di Campolino, attraversiamo poi l'Uccelliera (1h 30min, 1656 m) e Poggio Sentinella per giungere a Prato Bellincioni (Poggio all' Agli) (1h 20min, 1464 m), bel pianoro attrezzato con tavoli, dove ci fermeremo per la sosta pranzo. Dopo il breve ristoro riprendiamo il cammino (da ora in avanti sempre nel bosco) per traversare il monte Caligi (1457 m) e passare sul versante sud-ovest della Piastra, qui scavalliamo di nuovo sul versante opposto andando ad iniziare la discesa verso la bellissima faggeta di Pian di Rasoi (2h 30min, 1100 m) attraversata la quale, sempre scendendo, raggiungiamo la strada "delle Torri di Popiglio" (40min). Adesso non ci resta che imboccare l'ultimo tratto di sentiero che, percorrendo il costone destro del rio Torbida Staggianese, ripidamente ci condurrà a La Lima (40min, 490m) nei pressi della centrale idroelettrica di "Sperando". Dove torneremo a riprendere le auto lasciate a Campolino.

#### **ATTREZZATURA NECESSARIA:**

**SCARPONI DA TREKKING CON SUOLA BEN SCOLPITA (OBBLIGATORI), ABBIGLIAMENTO DA MONTAGNA (PANTALONI LUNGI, WINDSTOPPER, GIACCA ANTIPIOGGIA, BERRETTO... VESTIRSI A STRATI!), BASTONCINI (CONSIGLIATI), PRANZO AL SACCO E ABBONDANTE SCORTA D' ACQUA.**

**RITROVO, CON MEZZI PROPRI, ORE 7:30 A LA LIMA NEL PARCHEGGIO ANTISTANTE IL "NELSON PUB", DOVE LASCEREMO UNA PARTE DI AUTO, PER DIRIGERCI POI A CAMPOLINO (20 MIN. CIRCA).**

***PER I NON SOCI OBBLIGATORIA ASSICURAZIONE PERSONALE DA ATTIVARE ENTRO VENERDI' 26 GIUGNO CON IL CONTRIBUTO DI 7€.***

**PRENOTAZIONI ED INFORMAZIONI: GIANLUCA SPINICCI : **349 6635003****

***L' ORGANIZZAZIONE SI RISERVA DI MODIFICARE IL PERCORSO IN BASE ALLE CONDIZIONI METEOROLOGICHE O DI QUALSIASI ALTRA NATURA CHE NE IMPEDISSERO LO SVOLGIMENTO NEL PIENO DELLA SICUREZZA.***

**LA PARTECIPAZIONE COMPORTA L' ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO ESCURSIONI SEZIONALE VISIBILE AL SEGUENTE INDIRIZZO INTERNET:**

**<http://www.caimaresca.it/Sezione/Regolamenti/RegolamentoEscursioni.pdf>**