

# MONTE PANIA DELLA CROCE

Passo Croce (1149 m s.l.m.) - Fociomboli (1260 m s.l.m.) - Foce di Mosceta (1190 m s.l.m.) - Pania della Croce (1859 m s.l.m.)

**Partenza:** Passo Croce (1149 m s.l.m.)

**Arrivo:** Monte Pania (1859 m s.l.m.)

**Dislivello:** 750 m

**Tempo di percorrenza:** 3 ore e 15 minuti circa

**Difficoltà:** E+EE (la vetta è riservata agli escursionisti esperti ed allenati)

**Sequenza sentieri:** CAI 11 – CAI 129 – CAI 126 – non numerato per la vetta

**Punti di appoggio:** Rifugio Del Freo Mosceta – Rifugi Il Robbio e la Quietè (Puntato)

**Interessi prevalenti:** Naturalistici

**Note sul percorso:** Fare rifornimento d'acqua prima di iniziare l'ascesa alla vetta

**Periodo consigliato:** Si consiglia solo in primavera-estate data la possibile presenza di ghiaccio sulla via di vetta

**Accessibilità:**

Da Seravezza si imbecca la via Provinciale verso Castelnuovo Garfagnana. Si prosegue per circa 20 minuti. Dopo il paese di Terrinca si prende, sulla destra, la strada che conduce a Pian di Lago e poi a Passo Croce (la strada è a tratti sterrata, a tratti asfaltata) e a Fociomboli. Qui si prosegue lungo la via di cava, sulla destra, e, dopo pochi metri, si imbecca il [sentiero CAI 129](#) sulla sinistra. In circa 1 h e 15' si arriva così alla foce di Mosceta, dove si trova il **Rifugio del Freo**. Da qui inizia la vera ascesa verso la vetta della Pania. Si imbecca il [sentiero CAI 126](#) che sale a zig-zag, che con una salita costante, ma priva di grandi pendenze, porta dapprima, dopo aver attraversato un boschetto di faggi, alla piazzola elicotteri in località *Tavolino* e quindi, con ampie volte, alla larga, fino alla cresta in prossimità dell'antecima nord. Lì si lascia il [sentiero 126](#) e si piega a destra e, con la massima attenzione, si raggiunge la cima riconoscibile per una croce di ferro alta alcuni metri (1859 m s.l.m.). Il ritorno si farà ripercorrendo, all'inverso, lo stesso tragitto.

1ª VARIANTE:

C'è un'altra variante più lunga: dallo spiazzo di **FOCIOMBOLI** prendere la strada sterrata, [sentiero CAI 11](#), che scende fino a **PUNTATO** (1 h). Da **PUNTATO** si può proseguire prendendo il [sentiero CAI 128](#) e raggiungere così **MOSCETA** (1 h e 30'). Da **PUNTATO** è possibile anche, proseguendo sul sentiero n. 11, per **COLLE DI FAVILLA** e poi imbccare il [sentiero CAI 9](#), che da **COLLE DI FAVILLA** porta a **Mosceta** (4 h).

2ª VARIANTE:

È possibile raggiungere Mosceta anche da Pruno: da **PRUNO** prendere il [sentiero CAI 122](#). Il sentiero è in salita fino al **PASSO DELL'ALPINO** (1 h e 30') e poi degrada. (tempo totale 2 h). Questo itinerario data la sua facilità è consigliato anche per famiglie con bambini.

## Montagna sicura:

- Si raccomanda di informarsi sempre sulle condizioni meteorologiche e di tenere presente che in montagna avvengono improvvisi cambiamenti climatici.
- In caso di necessità chiamare il numero unico per le emergenze 118 specificando che si tratta di un soccorso in montagna.
- Si consiglia un abbigliamento adeguato e scarponcini comodi.
- L'Associazione Pro Loco Seravezza ricorda che la valutazione della difficoltà e dei tempi di percorrenza indicati sono soggettivi e declina ogni responsabilità per eventuali inesattezze riguardo a quanto riportato. In particolare non garantisce la manutenzione dei sentieri, che esula dalle competenze dell'Associazione.