



**CARTA DEI SENTIERI**  
"LA LUNIGIANA CHE GUARDA IL MARE"

**Comune di Fosdinovo**

Scala di visualizzazione 1:15.000  
0 125 250 500 750 1.000 Metri

**ITINERARI ESCURSIONISTICI SUGGERITI E SEGNALATI**

- A: 290 - 295 - 303 - 294 - 291**  
Fosdinovo - Montecarboli - Monte Romano - Spolverina - Casale - Caprognano - Gignago - Fosdinovo  
Km. 14 | Ore di percorrenza 5.30 circa  
Difficoltà Media/Facile  
Dislivello salita 435 mt., discesa 435 mt.
- B: 290 - 295 - 284 - 297 - 298 - 284 - 297 - 295 - 290**  
Fosdinovo - Montecarboli - Maestà di Tabarra - Villa - Casamento - Pulica borgo - Foce Pulica - Montecarboli - Fosdinovo  
Km. 11 | Ore di percorrenza 4 circa  
Difficoltà Media  
Dislivello salita 283 mt., discesa 206 mt.
- C: 293 - 283 - 290**  
Fosdinovo - Gignola - Giucano - La Vagina (Le Prade) - Monte Nebbione - Foce Cucco - Montecarboli - Fosdinovo  
Km. 10 | Ore di percorrenza 4 circa  
Difficoltà Media  
Dislivello salita 422 mt., discesa 356 mt.
- D: 290 - 295 - 284 - 282 - 286 - 290**  
Fosdinovo - Montecarboli - Pulica - Tendola - La Vagina (Le Prade) - Foce Cucco - Montecarboli - Fosdinovo  
Km. 13 | Ore di percorrenza 4 circa  
Difficoltà media/facile  
Dislivello salita 275 mt., discesa 175 mt.

Il segnavia adottato è quello internazionale con i colori bianco e rosso, posizionato solitamente su tronchi di alberi, sassi o appositi sostegni

**REDAZIONE CARTOGRAFICA**  
- Dott. in Pianificazione e progettazione della città e del territorio **Lorenzo Pagnini**;  
- Dott. in Scienze dei Beni Culturali **Cristian Morotti**.

La carta è stata redatta attraverso dati presenti sul portale della Regione Toscana (scala di dettaglio 1:10.000) e C.A.I. Sarzana. Gli itinerari escursionistici di questa cartina sono stati verificati. Maggiore attenzione è stata riservata per gli itinerari suggeriti le cui condizioni possono tuttavia mutare con il tempo e vanno sempre verificate.

Progetto realizzato con il contributo di **Fondazione Carispezia e Comune di Fosdinovo**

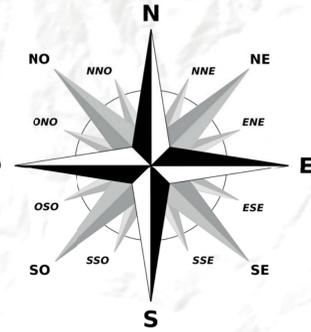
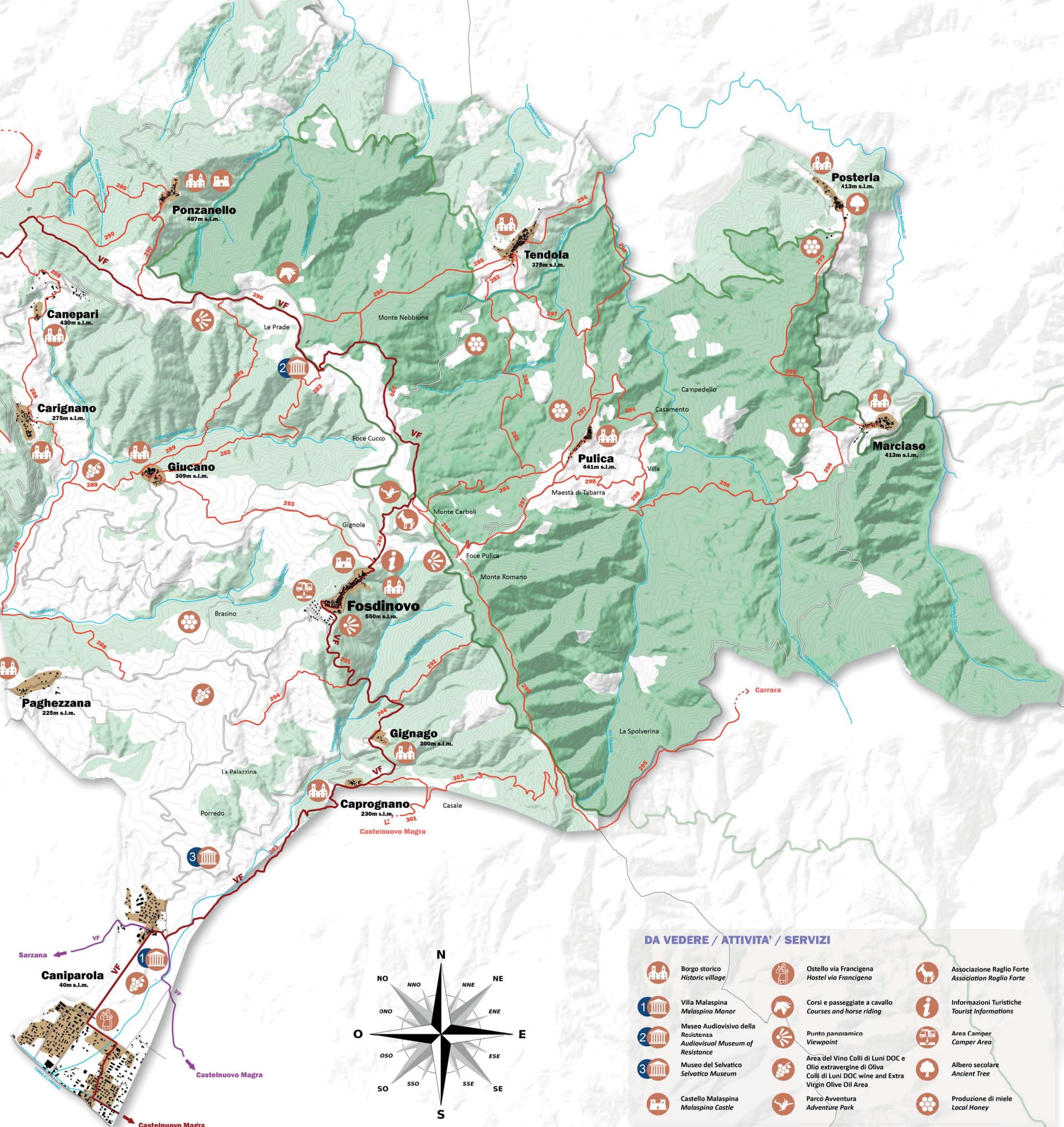


**ALTRE INFORMAZIONI**  
[www.visitfosdinovo.it](http://www.visitfosdinovo.it)

**Numeri Utili**  
Numero verde emergenze / Green number for emergencies 800 425 425 | 1515  
Polizia Municipale / Municipal Police 0187 6807221  
Carabinieri / Police Office 0187 68883  
Ostello Caniparola / Hostel Caniparola 0187 673530 | 339 6380331

**LEGENDA**

- Sentieristica C.A.I. C.A.I. Paths
- Variante Via Francigena Variant Via Francigena
- Via Francigena
- Strade Statali e Locali State and Local Roads
- Fiumi e Torrenti Rivers
- Parco delle Alpi Apuane Apuan Alps Park
- Linee Altimetriche Altimetric Lines
- Città City
- Limite Bosco Forest Limit



**DA VEDERE / ATTIVITA' / SERVIZI**

Borgo storico Historic village	Ostello via Francigena Hostel via Francigena	Associazione Raglio Forte Association Raglio Forte
Villa Malaspina Malaspina Manor	Corsi e passeggiate a cavallo Courses and horse riding	Informazioni Turistiche Tourist Informations
Museo Audiovisivo della Resistenza Audiovisual Museum of Resistance	Punto panoramico Viewpoint	Area Camper Camper Area
Museo del Selvatico Selvatico Museum	Area del Vino Colli di Luni DOC e Olio extravergine di Oliva Colli di Luni DOC wine and Extra Virgin Olive Oil Area	Albero secolare Ancient Tree
Castello Malaspina Malaspina Castle	Parco Avventura Adventure Park	Produzione di miele Local Honey