



Il Monte Prana (mt 1221) è la vetta apuana più meridionale, un balcone panoramico sulla Piana di Lucca e la Versilia. Raggiungibile da diversi sentieri che si ricongiungono alla sua base. Domina la conca di Camaiore con la sua mole massiccia e la separa dalla valle del Rio Pedogna ad est. Visto dal mare, per esempio dalla spiaggia di Viareggio, appare più alto della realtà.

Il massiccio è allungato in direzione sud-est terminando a sud nella quota 1074 metri (Monte Pedone), a nord-ovest invece la cresta si prolunga nel contrafforte del modesto Monte Ciurlaglia (851 metri) che domina il paese di Càsoli.

La vetta è brulla e slanciata ed è caratterizzata dalla presenza di un'alta croce eretta nel 1968 e risistemata nel 2018, le sue pendici settentrionali sono tormentate da ben evidenti fenomeni carsici. Il panorama è splendido sulla costa, sulle isole dell'arcipelago e sulle Apuane centrali, dall'[Altissimo](#) al [Corchia](#) e alle Panie, e su quelle meridionali e sull'Appennino ed i monti di Lucca e di Pisa.

In estate la piccola valle che porta alla cima è piena di cardi in fiore e di bombi impollinatori che si lasciano tranquillamente fotografare.

Lunghezza del percorso: Km 11,00

Durata: 5 ore

Dislivello in salita e discesa: 660 mt

Sentieri: CAI 101 e 104

Difficoltà: E

**PARTENZA:** A fianco del Bar-Ristorante Lucese si trovano le indicazioni e la partenza del segnavia CAI 101 (È possibile proseguire in auto lungo un erto stradello asfaltato ma molto stretto sino ad un taglio di cava dove c'è un po' di spazio per parcheggiare; nei pressi dello spiazzo lo stradello è chiuso da una sbarra).

Ci incamminiamo sul CAI 101 e, superata la sbarra, si prosegue sempre su ampio stradello, salendo con vari tornanti; superiamo, ignorandoli, vari stradelli che si staccano dal sentiero a sinistra. Ad un bivio, troviamo le indicazioni, sulla sinistra per la Casa del Maestro (847 m.) e per il Prana; abbandoniamo quindi il 101 (al ritorno arriveremo da lì) e seguiamo lo stradello a sinistra che presto si restringe e diventa un sentiero. Dopo un piccolo strappo entriamo nella splendida abetaia dove sorge il rifugio. La traccia prosegue in piano, nel bosco. Lasciando il rifugio sotto di noi seguiamo seguendo l'indicazione "Pedone - La Piana". La traccia è evidente ma non più segnalata. Uscendo dall'abetaia la salita si fa più erta, in zona aperta e con un ultimo strappo, giungiamo sull'ampio e brullo crinale tra il Pedone e il Prana (nell'erboso valloncetto sorge un recinto). La traccia in questa parte è piuttosto incerta, ma con buona visibilità non ci sono problemi d'orientamento, attraversiamo prati e pascoli sempre in cresta con ampie vedute sulla Versilia fino alla cime da cui si possono scorgere anche le altre vette apuane circostanti, dalla Pania al Forato

Si prosegue seguendo il crinale in direzione della vetta del Prana (già visibile l'alta croce). Anche in questo tratto la traccia non è sempre evidente, se non nella parte terminale, dove si scorge anche qualche segno blu.



16 MAGGIO 2021 - Apuane: Monte Pedone e Prana

Ritorno: Per il ritorno prendiamo il sentiero CAI 104 seguendo l'indicazione per Focetta di San Vincenzo con traccia evidente ma non segnata, che cala lungo la cresta sud-est, sino a giungere appunto alla Focetta di San Vincenzo (915 m.). Da qui si ritorna al Passo del Lucese riprendendo il sentiero CAI 101, in circa 1h30' e passando dal rifugio Baita Barsi degli Amici della Montagna di Camaione. Da qui per sentiero a mezza costa tra splendidi castagneti rientriamo sullo stradello lasciato al bivio della Casa del Maestro-Monte Prana e in breve raggiungiamo le auto.