



 Procinto (1177 m) Effetti Collaterali Vertigini ★★★★☆		
 DIFFICOLTÀ TD+, I/S1, 6b	 SVILUPPO 115 m circa	 DURATA 4,30 h (2 h la via)

ACCESSO

Indicazioni stradali

Usciti dal casello dell'A12 Versilia, si seguono le indicazioni per Massa, dunque per Serravezza/Alpi Apuane. Si risale la valle fino a Ponte Stazzemesse, dove si volta a destra tenendo per Stazzema. All'ultimo tornante prima del paese, si stacca a destra una strada (indicazioni rifugio Forte dei Marmi) che si segue per qualche curva. E' possibile parcheggiare presso il bivio col sentiero 5 (piccola cappelletta) o proseguire ancora su buono sterrato guadagnando qualche minuto (si salirà in tal caso con il sentiero 5 bis).

Avvicinamento

Sia che si salga dal sentiero 5, dal 6 o dal 5bis, occorre raggiungere il Rifugio Forte dei Marmi (40 o 50 minuti dall'auto a seconda del percorso scelto). Appena prima del rifugio si imbecca il sentiero a sinistra per il Procinto, che passa ai piedi della grandiosa parete sud del Monte Nona. Superato un ponticello di legno si è alla base del Monte Procinto, attorno a cui gira un sentiero ad anello (la "cintura"). Lo si imbecca a destra, passando ai piedi della parete Est (piccola sorgente); oltrepassato uno spigolo si raggiunge la base della parete Nord (1,15/1,30 h).

RELAZIONE

1° tiro: salire il diedrino a destra del canale (fittoni resinati vicini), portandosi verso il centro della parete. Superare uno strapiombino e proseguire per placca verticale sempre ben presata a buchi. Sosta su due fittoni da collegare (30 m, 6a - 10 spit).

2° tiro: salire sopra la sosta superando uno strapiombino su buone prese, quindi salire per placche verticali con arrampicata sostenuta. Superato un passo più delicato si raggiunge un buon riposo in una grotta. Continuare verticalmente poi in un diedro. Più facilmente si raggiunge un terrazzino dove si sosta su due ferle (30 m, 6a+).

3° tiro: tiro chiave. Salire sopra la sosta tenendosi leggermente a destra rispetto alle ferle e raggiungere con arrampicata non dif-

ficile la base del diedro. Salirlo con difficile arrampicata tecnica in opposizione, uscirne a sinistra e proseguire sullo spigolo con bella arrampicata aerea. Uscire su piccolo terrazzino dove si sosta (35 m, 6b - 14 ferle).

4° tiro: superare il tettino con arrampicata atletica, quindi seguire una bellissima fessura fino al bosco sommitale dove si sosta (20 m, 6a+).

Proseguire nel bosco fino a raggiungere il sentiero che sale fino alla vetta.

DISCESA

Per la ferrata. Seguire il sentiero verso il mare, quindi piegare a sinistra e raggiungere i cavi. La ferrata è ottimamente attrezzata con cavi e catene. Raggiunto l'attacco (15 minuti dalla cima, di più se si scende assicurandosi) si scende a sinistra fino a raggiungere il ponticello già attraversato. Da qui al rifugio e all'auto (1 h dalla cima).