



◆ SCHEDA ESCURSIONE

Sulle Orme di Michelangelo

Autore Alessandro Benazzi • 06/05/2014 • Aggiornato 11/05/2026 03:21 • Letture: 4906

Premessa: L'itinerario ha come punto di partenza e di arrivo Caprese Michelangelo, piccolo paese che ha dato i natali al più grande artista del Rinascimento; si sviluppa sui contrafforti est dell'Alpe di Catenaia, seguendo per alcuni tratti la Grande Escursione Appenninica, l'itinerario che attraversa tutto il crinale spartiacque Tirreno-Adriatico. Fra i motivi di maggiore interesse di questa proposta, il passaggio all'Eremo della Casella e la salita al Sasso della Regina, uno dei rilievi più alti dell'Alpe, da dove si può ammirare uno straordinario panorama. Molto consigliabile il completamento del percorso escursionistico con la visita al centro storico di Caprese Michelangelo.

Caratteristiche del tracciato: escursione piuttosto lunga ma di moderato impegno fisico, senza alcuna difficoltà tecnica. Acqua disponibile in più punti lungo il percorso. Richiesta normale attrezzatura da escursioni di media difficoltà.

► Descrizione Percorso

1° giorno:

Caprese M. (m. 550) – Lama (m. 520) – Valboncione (m. 730) – Incr. Sent. 084 (m. 960) – Fosso dell'Orsaia (m. 930) – Sasso della Regina (m. 1250) – Sgolo dei Rogai (m. 1155) – Rif. Casina dell'Alpe (m. 970)

Dal centro di Caprese Michelangelo, si percorrono 1,5 km di provinciale (sent. GEA) fino a Lama. Si sconsiglia di tenere la sinistra per il sent. 080, che porterebbe direttamente a Valboncione, ma è impraticabile in alcuni tratti; è meglio seguire a

destra la GEA, che poco dopo riporta sulla strada asfaltata per Fragaiolo. Poco dopo il paese, si abbandona la GEA, che prosegue diritto, seguendo ancora l'asfalto fino a Valboncione, dove finalmente si ritrova il sent. 080. Si sale per 3,2 km, fino a incontrare il sent. 084; si prosegue diritto abbandonando definitivamente il sent. 080. A parte una breve discesa al Fosso dell'Orsaia, il sentiero sale decisamente fino a incontrare il sent. 50 a quota m. 1230; si svolta a destra e dopo 300 m. si arriva al vasto altipiano prativo del Sasso della Regina. Siamo al punto più alto dell'escursione: notevole il panorama, che abbraccia il Casentino, la Valtiberina e buona parte dell'Appennino umbro-marchigiano. Si scende seguendo il sent. 50, sempre sul crinale, fino all'importante bivio di Sgolo dei Rogai, dove si abbandona definitivamente il sent. 50 per il sent. 028; dopo 1 km di discesa, occorre fare attenzione a un altro bivio (m. 1075) dove si prende a destra, dopo una sbarra metallica, il sent. 029. Gli ultimi 2 km di discesa, prima tra bei boschi di faggio poi per comoda strada forestale, portano a Casina dell'Alpe

2° giorno:

Rif. Casina dell'Alpe (m. 970) – M. Foresto (m. 1220) – Eremo della Casella (m. 1260) – M. Foresto (m. 1220) – Croce al Varco (m. 1090) – La Mazzola (m. 720) – Molino di Rovalsa (m. 550) – Balza di S. Francesco (m. 800) – Incr. GEA (m. 590) – Caprese m. (m. 550)

Si risale al bivio 800 m. a monte di Casina dell'Alpe, dove si prende a sinistra per il sent. 030; la pista forestale si addentra in una bella faggeta, fino ad arrivare a un sentiero che sale bruscamente a destra, inerpicandosi nel bosco. Si esce sul crinale presso il Monte Foresto e, proseguendo a destra per 400 m. (sent. 50-GEA), si arriva all'Eremo della Casella, dove si può sostare ammirando un vasto panorama. Tornati al M. Foresto, si prosegue sull'ampio e panoramico crinale, fino all'importante crocevia di Croce al Varco; qui si lascia il sent. 50 e si prende a destra il sent. 039. Il sentiero scende verso la SP54 e la interseca più volte, fino a giungere prima all'abitato de La Mazzola e poi sul fondovalle del Singerna, presso il Molino di Rovalsa, ancora perfettamente conservato. Attraversato il torrente, si risale per una lunga serie di stretti tornanti fino alla Balza di S. Francesco (singolare roccia dove la tradizione vuole si sia riposato il Santo durante il viaggio da Assisi a La Verna), dove si incontra il sent. 088. Si svolta a destra e si inizia la discesa finale: dopo la località La Greppia (m. 610), si incontrano la strada asfaltata e la GEA; a Tifi (m. 530) si lascia l'asfalto per seguire a destra la GEA che, dopo circa 1,5 km, porta a Caprese Michelangelo.

► Varianti e Alternative

Numerose; consultare la carta escursionistica "Fra Arno e Tevere" - scala 1:25.000 - ed. Selca - Firenze 1998 con guida dei sentieri allegata.

► Note su Impegno e Difficoltà

Una lunga e piacevole camminata tra natura, storia e luoghi di fede. Percorsi impegnativo per lunghezza non adatto ai bambini. Nessuna difficoltà tecnica si svolge su comode strade forestali e larghi sentieri di crinale. Tempi: 1° giorno: 6h 1/2 2° giorno: 6h Dislivelli: 1° giorno: salita/discesa m. 760/350 2° giorno: salita/discesa m. 560/970

► Centri Visita e Strutture Ricettive

Rifugio Casina dell'Alpe; alberghi e ostelli a Caprese Michelangelo; albergo-ristorante Fonte della Galletta

| Dettagli percorso

| Tipo di Percorso

Escursionistico

| Tipo di Tracciato

Traversata

| Difficoltà

EE- = Escursionisti Esperti -

| Adatto ai Bambini

Non Adatto ai Bambini

| Tempo Totale Escursione (ore e minuti)

2.000

| Cime o Quote Raggiunte

Sasso della Regina (m. 1250); Monte Foresto (m. 1220)

| Luoghi Particolari

Caprese Michelangelo; Eremo della Casella.

| Condizioni della Segnaletica

Sentiero ben segnato (segnavia CAI bianco-rossi)

Bibliografia

Fra Arno e Tevere - scala 1:25.000 - ed. Selca - Firenze 1998 con guida dei sentieri allegata

Link di Approfondimento

Array

Mappa del Percorso

Mappa non disponibile.