



Gruppo Trekking Namastè di Montemignao Sezione C.A.I. di Firenze

GITA ALL'ISOLA DI CAPRAIA 5-8 giugno 2026

Escursione allo Stagnone

Una delle escursioni 'imperdibili' di Capraia. Un itinerario che permette di osservare gli habitat diversi presenti sull'isola, le sue valenze naturalistiche e paesaggistiche eccezionali, Parco Nazionale Arcipelago Toscano per quasi l'80% del suo territorio terrestre.

Partendo dalla piazza del paese (piazza Milano), il sentiero 406 percorre la strada inizialmente cementata e poi sterrata fino a raggiungere la località 'Il Piano', dove è presente la piccola chiesa di Santo Stefano Protomartire, antica pieve dell'isola. Una breve deviazione ce la farà scoprire, immersa tra la macchia e i vigneti.

Proseguendo sul sentiero 405, il percorso sale lungo la storica mulattiera: una opera di straordinaria ingegneria realizzata per congiungere il paese al Semaforo della Marina Militare collocato sul Monte Arpagna. La mulattiera, ombreggiata dalla macchia alta, attraversa un ambiente di grande fascino e rivela emergenze floristiche di interesse. Raggiunta la sella del Monte Cannelle abbandoneremo il sentiero 405 e imbrocheremo il sentiero 402, caratterizzato da fondo in terra battuta e rocce affioranti. In pochi minuti raggiungeremo la sella dell'Acciatore, caratterizzata dalla steppa ad asfodelo e spettacolarmente affacciata sul mare. Il panorama e il paesaggio ripagano appieno la salita: all'orizzonte si profila la Corsica, a picco sotto la falesia è la Cala del Fondo con la sua acqua cristallina.

Dalla sella il sentiero risale il pendio del Monte Forcone e, dopo breve discesa, superata un'area pianeggiante a prateria dall'alto valore conservazionistico, raggiunge il piccolo specchio d'acqua dello Stagnone, unico lago naturale dell'Arcipelago Toscano, dove effettueremo la sosta per il pranzo al sacco.

Lo Stagnone è definito 'hotspot' di biodiversità per le specie vegetali e faunistiche che lo popolano e le specie ornitiche che lo frequentano, importantissimo punto di sosta durante le migrazioni.

Dallo Stagnone il sentiero 414, la cosiddetta 'Diretta' attraversa il cuore dell'isola per scendere al Vado del Porto, e infine il paese.

Lunghezza circa 11 km, dislivello in salita circa 450 m., difficoltà E

La Punta della Teja

Un percorso ad anello di grande fascino, tra storia e natura, passato e presente.

L'itinerario parte dal porto di Capraia, dove è la piccola chiesa di Santa Maria Assunta. Il sentiero 402 percorre la strada che, salendo con tornanti, raggiunge l'arco di ingresso della ex colonia penale agricola dell'isola di Capraia, istituita nel 1873. La colonia era organizzata in 'diramazioni', ovvero nuclei di edifici e spazi dedicati alla ospitalità e alle attività lavorative svolte dai detenuti. Oggi le strutture e i terrazzamenti sono in parte riutilizzati dalle aziende locali a scopo turistico, agricolo e zootecnico, con produzioni sostenibili di alta qualità (vini, formaggi, confetture, miele...). Raggiunta la Diramazione Portovecchio il percorso imbocca il sentiero che, alto sulla costa, immerso tra la macchia, a ridosso di antichi terrazzamenti, conduce alla estremità settentrionale dell'isola di Capraia, la Punta della Teja, dove effettueremo la sosta per il pranzo al sacco.

Qui, a picco sul mare, è la diruta Torre delle Barbici, oggi chiamata anche Torre della Regina, la più recente delle torri costiere di avvistamento e difesa costruite sotto il dominio genovese, preziosa per controllare il mare dalla Corsica alla Toscana continentale.

L'itinerario di rientro prevede di raggiungere, attraverso il sentiero 408, la Diramazione Mortola, l'ultima delle diramazioni presenti nel tenimento agricolo e da quella, camminando lungo agevole strada sterrata, raggiungere la Diramazione Ovile, la Diramazione Aghiale e il porto, ripercorrendo, passo dopo passo, le finalità, gli strumenti di gestione, i rapporti con il territorio, delle colonie penali nell'Arcipelago Toscano e il valore di quella di Capraia, dismessa nel 1986, per la storia dell'isola.

Lunghezza circa 12 km, dislivello in salita circa 550 m., difficoltà E

CRITICITA': i percorsi non sono difficili anche se presentano alcuni tratti con salita o discesa abbastanza accentuata ed il fondo è frequentemente ciottoloso e sconnesso.

Il clima non è eccessivamente caldo, la temperatura media massima di giugno è 25° quindi inferiore a quella di Firenze inoltre il clima è secco e mitigato dalla costante brezza marina è **però da tenere conto che i sentieri sono molto scarsamente ombreggiati e non ci sono possibilità di rifornirsi d'acqua lungo gli itinerari, quindi, senza appesantire eccessivamente gli zaini, è opportuno dotarsi di una riserva sufficiente d'acqua e, per chi ne ha bisogno, di creme per la protezione solare.**

Equipaggiamento: abbigliamento e scarpe adatto a cammino su percorso sterrato e sconnesso, data la lunga esposizione al sole consigliamo di dotarsi di idoneo copricapo.

Capigita: guida ambientale Mariella Ugolini, Paola Campanelli, Leonardo Ranieri.

I capigita si riservano di modificare o annullare l'escursione, nel caso di situazioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o per altri motivi.

Ricordiamo che l'assicurazione stipulata non copre NESSUNA attività al di fuori delle due escursioni sopra indicate.

All'atto della iscrizione il partecipante dichiara implicitamente di avere letto e di accettare integralmente il REGOLAMENTO GITE SOCIALI Ver. 05032019 della sezione CAI di Firenze consultabile all'indirizzo: www.caifirenze.it, di avere preso visione delle informazioni contenute nella presente locandina e quindi di aver valutato la propria preparazione fisica idonea e di essere dotato dell'attrezzatura adeguata per affrontare l'itinerario proposto.