

## Monte Sumbra (1765 m)

Bergtour | Apennin

840 Hm | insg. 04:45 Std. | Schwierigkeit (2 von 6)



Die Wanderung auf den Monte Sumbra ist vor allem im späten Frühjahr, wenn die Bergwiesen in voller Blüte stehen höchst reizvoll. Sie bietet sich nicht nur als Einstiegstour in das Gebiet der Apuanischen Alpen an, sondern auch als Tagesausflug während eines Urlaubs an den kilometerlangen Stränden der nördlichen Toskana. Auch für Familien mit Kindern ab ca. 7 Jahren ist die Wanderung bestens geeignet.

1 2 3 4 5 6



**Anfahrt:** Autobahn E33 Parma - La Spezia Ausfahrt Aulla, weiter auf der SR445 Richtung Castelnuovo di Garfagnana, bei Poggio auf die SP49 nach Carregine abbiegen, von dort auf der SP69 nach Maesta della Formica, hier die rechte Abzweigung nach Vianova nehmen. Parkplatz unterhalb des Ristorante La Gatta.

Navi-Adresse: Via Vianova, 55030 Vianova (Lucca), Italien

**Ausgangspunkt:** Vianova (1100 m) in der Provinz Lucca

**Route:** Vom Parkplatz aus nach links auf einem Sträßchen ansteigend zum Beginn der Forststraße, die von einigen Ferienhäusern aus in den Wald führt, ab hier gibt es auch eine Beschilderung zum Monte Sumbra sowie eine rot-weiße Markierung. Der Forststraße folgt man für 2 Kilometer bis zu einer Kreuzung mit Kapelle, von hier weiter in westlicher Richtung. Ein teils steiler Fußweg kürzt nun die Kehren der Forststraße ab, kurz vor dem Colle de Capanne (1452 m) mündet er wieder in diese ein. Wenige Meter nach dem Colle führt der markierte Pfad rechts in einen lichten Wald, der Untergrund ist hier ein charakteristisches "Wald-Karrenfeld". Nach ca. 900 Metern gelangt man an einen Aussichtspunkt (P1457) an der Waldgrenze, kurz danach kommt eine etwas ausgesetzte Passage, die aber nur wenige Meter lang ist und einen großartigen Ausblick auf die steile Südflanke des Monte Sumbra bietet. Der Weg leitet nun auf die nördliche Seite des breiten Gratrückens, zunächst für ca. 300 Meter durch Felsenblöcke, dann steil über eine Wiesenrampe, auf der oft bis in den Mai noch ein Schneefeld liegt. Der letzte Wegabschnitt führt auf einem schönen Bergpfad über die weiten Gipfelwiesen direkt zum leicht lädierten Gipfelkreuz.

**Abstieg:** Wie Aufstieg

**Charakter:** Mittelschwere Bergwanderung auf einen lohnenden Aussichtsberg auf gut markierten Forststraßen und Bergwegen, durch den weit hinaufsteigenden Bergwald ist die Wanderung auch im Hochsommer zu empfehlen. Bei Regen kann der Wegabschnitt durch die Felsblöcke rutschig werden, bis Anfang Mai ist im Gipfelbereich mit Schneefeldern zu rechnen.

**Gezeit:** Aufstieg: 2:45 Stunden; Abstieg: 2 Stunden

**Tourdaten:** Höhendifferenz: 840 Höhenmeter; Distanz: 5,8 km (einfach)

**Jahreszeit:** April bis November

**Stützpunkt:** Unterwegs keine Einkehrmöglichkeit. Am Ausgangspunkt in Vianova befindet sich ein Ristorante (Ristorante la Gatta, Parco Alpi Apuane, Via Vianova, 55030 Vianova LU, Italien).

**Hinweis:** Ein früher Aufbruch lohnt sich, da ab Mittag häufig vom Meer kommend Quellwolken aufziehen, die sich oft auch als Gewitter entladen.

**Ausrüstung:** Am Weg befinden sich keine Quellen, deshalb besonders im Hochsommer auf genügend Trinkvorräte achten. Bei unsicherer Wetterlage empfiehlt sich die Mitnahme von Orientierungshilfen wie z.B. ein GPS-Gerät mit Track.

**Karte:** Kompass-Karte Toskana Nord 2439, 1:50.000.  
Erhältlich in unserem [Karten-Shop](#).

**Autor:** Astrid Süßmuth