

**Matteo Menichetti**  
**Guida Escursionistica Ambientale**  
**Cell. 347/5433107**



## **SCHEDA TECNICA**

### **“DA MONTENERO AL MARE PLUS”**



<b>DATA</b>	
<b>LUOGO E ORARIO DELL'APPUNTAMENTO</b>	Località Il Castellaccio – Livorno (LI) alle 8.30 con partenza alle 9,00 circa
<b>ORA DI RIENTRO ALLE AUTO</b>	Ore 16 circa arrivo ritorno alle auto
<b>DESCRIZIONE SINTETICA</b>	Il percorso si svolge su circa 12 km di sentieri all'interno della Riserva Naturale di Calafuria con arrivo a due diversi punti di accesso al mare dove sarà possibile rilassarsi un po'. Durante il tragitto potremo ammirare, oltre a fantastici panorami, la vegetazione tipica del mediterraneo, un canyon con in mezzo un piccolo torrente, una miniera di arenaria e se fortunati qualche animale selvatico, abitante del luogo
<b>DIFFICOLTÀ'</b>	Il percorso è classificato come difficoltà "E" - media difficoltà.  Lunghezza di circa 12 km con un dislivello in salita di 523 m (tratti con pendenza pronunciata) e in discesa di altrettanti. E' richiesta quindi una preparazione atletica adeguata al tipo di percorso (resistenza alla salita di circa 6 Km)
<b>ATTREZZATURA</b>	Consiglio di indossare un abbigliamento comodo e idoneo alle temperature estive composto da: pantaloni lunghi e

	<p>scarpe da trekking; maglietta a mezze maniche in tessuto traspirante. Sarà necessaria <b>almeno una</b> maglietta di ricambio (in base alle temperatura di giornata). Consiglio uno zaino comodo nel quale inserire almeno 1,5 litri di acqua per singola persona. Utili i bastoncini telescopici e lo spray anti zanzare.</p> <p>Se la temperatura lo permetterà sarà possibile portare il costume da bagno, da indossare in loco durante la sosta.</p>
<b>PRANZO E SPUNTINI</b>	<p>Pranzo al sacco da portare con voi nello zaino, a vostra scelta, senza esagerare nella quantità (si ricorda che dopo lo stesso ci sarà da faticare in salita). Si consiglia anche di prevedere qualche spuntino da consumare durante gli spostamenti (frutta fresca o secca). Si ribadisce infine l'importanza dell'acqua (almeno 1,5 litri a persona).</p>
<b>CONSIGLI DI PRUDENZA</b>	<p>Transitando da zone boschive è possibile avere a che fare (anche se raro) con animali selvatici (caprioli, cinghiali, istrici), rettili (biacchi, vipere ecc) insetti (vespe, api ecc) e soprattutto zecche (più frequenti).</p> <p>Il pantalone lungo e le scarpe aiutano contro quest'ultima problematica. I bastoncini sono utili per evitare di mettere piedi o mani in punti del terreno meno visibili. Per i grossi animali stare in gruppo è sufficiente.</p>