

Matteo Menichetti
Guida Escursionistica Ambientale
Cell. 347/5433107



SCHEDA TECNICA

APUANE: SALITA ALLA PANIA – PERCORSO BASE



DATA	
LUOGO E ORARIO DELL'APPUNTAMENTO	Parcheggio di Piglionico (Loc. Foce di Piglionico/Molazzana LU) alle 9.00 e partenza alle 9,30
ORA DI RIENTRO ALLE AUTO	Ore 16/17 circa ritorno alle auto
DESCRIZIONE SINTETICA	Trattasi di un percorso bellissimo che attraversa bellissimi boschi di Faggio e tratti scoperti rocciosi. Nelle vicinanze della vetta vi è il rifugio Rossi per rifocillarsi. La salita è impegnativa, ma fattibile. Il tratto esposto è in vetta.

DIFFICOLTA'	Si svolge per metà in bosco con un dislivello in salita, e al ritorno in discesa, di 744 m circa con forti pendenze su una lunghezza totale di 7,8Km. Le difficoltà maggiori sono nella salita finale alla vetta per la forte pendenza. Anche se più facile rispetto alle altre vette Apuane, è richiesta prudenza. Non servono funi o imbracature di alcun genere, ma solo un buon allenamento. Il percorso non è adatto a soggetti con vertigini (per l'accesso finale alla vetta).
ATTREZZATURA	Consiglio di indossare un abbigliamento comodo e idoneo alle temperature estive composto da: pantaloni lunghi/corti e scarpe da trekking; maglietta a mezze maniche in tessuto traspirante. Saranno necessarie almeno due magliette di ricambio. Consiglio uno zaino comodo nel quale inserire almeno 2,5 litri di acqua per singola persona (mezzo litro sarà in borraccia). Utili i bastoncini telescopici e la crema solare.
PRANZO E SPUNTINI	Pranzo al sacco da portare con voi nello zaino, a vostra scelta, senza esagerare nella quantità. Possibile mangiare al rifugio. Consigliatissimi gli spuntini da consumare durante gli spostamenti (barrette energetiche, frutta secca ecc). Si ribadisce infine l'importanza dell'acqua (almeno 2,5 litri a persona).
CONSIGLI DI PRUDENZA	Transitando da zone boschive è possibile avere a che fare con animali selvatici (caprioli, cinghiali ecc), rettili (biacchi, vipere ecc) insetti (vespe, api ecc) e zecche, arbusti spinosi. Le scarpe da trekking sono essenziali. I bastoncini sono utili.