

Matteo Menichetti
Guida Escursionistica Ambientale
Cell. 347/5433107



SCHEDA TECNICA

APUANE: SALITA AL PISANINO DAL RIFUGIO VAL SERENAIA



DATA	
LUOGO E ORARIO DELL'APPUNTAMENTO	Rifugio Val Serenaia (Loc. Val Serenaia/Minucciano LU) alle 8.00 e partenza alle 8,30
ORA DI RIENTRO ALLE AUTO	Ore 16 circa ritorno alle auto
DESCRIZIONE SINTETICA	Trattasi di un percorso bellissimo che attraversa bellissimi boschi di Faggio e tratti scoperti rocciosi con molte erbe/arbusti spinosi. I tratti di avvicinamento alla vetta sono vari e divertenti (passaggi trasversali alle pendenze, salite molto verticali, camminata in cresta), ma impegnativi. La vetta è la più alta delle Apuane e lo si nota.
DIFFICOLTA'	Si svolge per metà in bosco con un dislivello in salita, e al ritorno in discesa, di 1134 m circa con forti pendenze. Le difficoltà maggiori sono nei passaggi esposti sia "a mezzo versante", che nella salita finale. Tali tratti e quello finale in cresta richiedono prudenza. Nonostante questo non servono funi o imbracature di alcun genere, ma solo un buon allenamento. Il percorso non è adatto a soggetti con vertigini.
ATTREZZATURA	Consiglio di indossare un abbigliamento comodo e idoneo alle temperature estive composto da: pantaloni lunghi e scarpe da

Matteo Menichetti
Guida Escursionistica Ambientale
Cell. 347/5433107



	<p>trekking; maglietta a mezze maniche in tessuto traspirante. Sarà necessaria <u>almeno due</u> 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 lo spray anti zanzare e la crema solare.</p>
PRANZO E SPUNTINI	<p>Pranzo al sacco da portare con voi nello zaino, a vostra scelta, senza esagerare nella quantità. 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).</p>
CONSIGLI DI PRUDENZA	<p>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.</p> <p>Il pantalone lungo e le scarpe da trekking sono essenziali. 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>