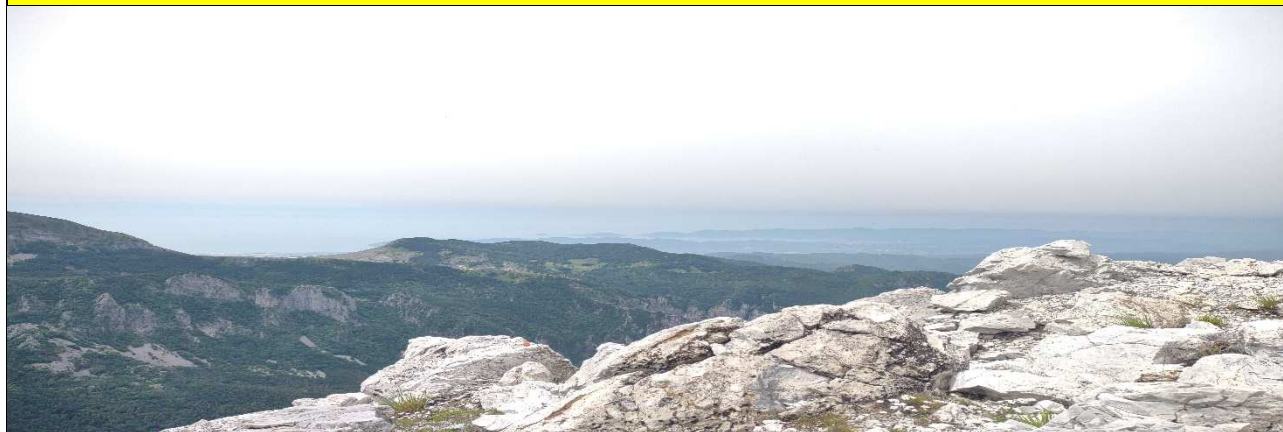


Matteo Menichetti
Guida Escursionistica Ambientale
Cell. 347/5433107



SCHEDA TECNICA

APUANE: SALITA AL PIZZO D'UCCELLO DA VINCA



DATA	
LUOGO E ORARIO DELL'APPUNTAMENTO	Vinca (comune di Fivizzano, provincia di Massa Carrara) 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 boschi e tratti scoperti con un finale divertente ma molto impegnativo. Sarà probabile incontrare le capre selvatiche che spesso frequentano il pizzo. La fatica è ripagata dallo spettacolo della vetta. Il finale, così come la partenza è dal paese di Vinca tristemente noto per l'eccidio.
DIFFICOLTÀ'	Si svolge per più della metà in bosco con un dislivello in salita, e al ritorno in discesa, di 1040 m circa con forti pendenze. Il tratto finale per l'accesso alla vetta è abbastanza difficoltoso vista la verticalità. Nonostante questo non servono funi o imbracature di alcun genere, ma solo un buon allenamento. Essendo presenti tratti esposti non è adatto a soggetti con vertigini
ATTREZZATURA	Consiglio di indossare un abbigliamento comodo e idoneo alle temperature estive composto da: pantaloni lunghi e

Matteo Menichetti
Guida Escursionistica Ambientale
Cell. 347/5433107



	<p>scarpe da trekking; maglietta a mezze maniche in tessuto traspirante. Sarà necessaria 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 lo spray anti zanzare e a 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 (capre, 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>