

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



## **SCHEDA TECNICA**

### **ANELLO DI SANTALLAGO PLUS**



<b>DATA</b>	
<b>LUOGO E ORARIO DELL'APPUNTAMENTO</b>	Località Santallago – Monte Serra (LU) alle 8,30 con partenza alle 9,00 circa
<b>ORA DI RIENTRO ALLE AUTO</b>	Ore 16,00-17 circa arrivo ritorno alle auto
<b>DESCRIZIONE SINTETICA</b>	<p>Il percorso si svolge su circa 15 km di sentieri all'interno della Riserva di Santallago con passaggio dai cosiddetti "pratoni".</p> <p>Durante il tragitto potremo ammirare, oltre a fantastici panorami sul versante Lucchese e Pisano, boschi di Castagno coltivati sin dai tempi più remoti, pinete sempre artificiali e la vegetazione naturale che cerca di riprendere la sua posizione. Di interesse anche il percorso didattico creato dalla Regione Toscana. Il finale sarà una rilassante merenda presso il ristorante della tenuta.</p>
<b>DIFFICOLTÀ'</b>	<p>Il percorso è classificato come difficoltà "E" – media difficoltà.</p> <p>Lunghezza di circa 15 km con un dislivello in salita di 650 m e in discesa di altrettanti con due tratti a pendenza pronunciata. E' richiesta quindi un'allenamento alla camminata e alla salita.</p>

<b>ATTREZZATURA</b>	Consiglio di indossare un abbigliamento comodo e idoneo alle temperature estive composto da: pantaloni lunghi e 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 2 litri di acqua per singola persona. Utili i bastoncini telescopici e lo spray anti zanzare.
<b>PRANZO E SPUNTINI</b>	Pranzo al sacco da portare con voi nello zaino, a vostra scelta, senza esagerare nella quantità. Si consiglia anche di prevedere qualche spuntino da consumare durante gli spostamenti (frutta fresca o secca). Si ribadisce infine l'importanza dell'acqua (almeno 2 litri a persona).
<b>CONSIGLI DI PRUDENZA</b>	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). 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.