

Matteo Menichetti
Guida Escursionistica Ambientale
Cell. 347/5433107



SCHEDA TECNICA

L'ACQUEDOTTO DI COLOGNOLE, I MULINI E L'EREMO



DATA	
LUOGO E ORARIO DELL'APPUNTAMENTO	Località Montecarlo LU alle 10,00 con partenza alle 10,30 circa
ORA DI RIENTRO ALLE AUTO	Ore 16-17 circa ritorno alle auto
DESCRIZIONE SINTETICA	<p>Il percorso si svolge su circa 15 km di sentieri all'interno dei boschi ad interesse comunale del comune di Montecarlo.</p> <p>Trattasi di una piacevolissima passeggiata che porterà alla scoperta del bosco mesofilo con specie vegetali meno frequenti come la "Sughera" e alla visita dell'albero monumentale "La Quercia delle Streghe". A metà percorso vi sarà la possibilità di prendere un caffè ad un bar e il finale è nel borgo storico, sicuramente da vedere.</p>
DIFFICOLTÀ'	<p>Il percorso è classificato come difficoltà "E" - media difficoltà soprattutto per la lunghezza di 15 Km circa e dislivello di 450m circa.</p> <p>E' richiesta quindi un'allenamento alla camminata.</p>

ATTREZZATURA	<p>IN ESTATE: 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 almeno una 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.</p> <p>IN INVERNO: Abbigliamento comodo e idoneo per l'inverno con pantaloni in tessuto idoneo alla temperatura prevista, scarpe da trekking, maglietta a pelle, maglia più pesante sopra e guscio (vedi consigli tecnici sul sito). In caso di pioggia è utile la mantella e l'ombrello.</p>
PRANZO E SPUNTINI	<p>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).</p>
CONSIGLI DI PRUDENZA	<p>Transitando da zone boschive è possibile avere a che fare (anche se raro) con animali selvatici (caprioli, cinghiali, ecc), rettili (biacchi, vipere ecc) insetti (vespe, api ecc) e soprattutto zecche (frequenti nel periodo estivo).</p> <p>Il pantalone lungo e le scarpe aiutano contro tali eventuali problematiche. 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>