

Matteo Menichetti
Guida Escursionistica Ambientale
Cell. 347/5433107



SCHEDA TECNICA

DA GUAMO A LUCCA – TREKKING NELLA STORIA



DATA	
LUOGO E ORARIO DELL'APPUNTAMENTO	Via San Quirico 20 a Capannori (LU) alle 10,00 con partenza alle 10,30 circa
ORA DI RIENTRO ALLE AUTO	Ore 16-17 circa ritorno alle auto
DESCRIZIONE SINTETICA	Il percorso si svolge su circa 15-16 km di percorso su strada con partenza da Guamo fino alla città di Lucca. Costeggiando l'acquedotto Nottolini parleremo e vedremo ciò che è rimasto della Lucca Romana, Medioevale, Rinascimentale, fino al dopoguerra, attraversando piazze e ammirando monumenti celebri. Il paesaggio, le foto che farete sono da cartolina.
DIFFICOLTA'	Il percorso è classificato come difficoltà "T-E" – bassa-media difficoltà soprattutto per la lunghezza del percorso. Lunghezza di circa 15-16 km a seconda delle decisioni di percorso che prenderemo. E' richiesta quindi un'abitudine alla camminata.
ATTREZZATURA	IN ESTATE: Consiglio di indossare un abbigliamento comodo e idoneo alle temperature estive composto da: pantaloni lunghi/corti e scarpe da camminata (non necessarie le scarpe

Matteo Menichetti
Guida Escursionistica Ambientale
Cell. 347/5433107



	<p>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 camminata (non necessarie le 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	\