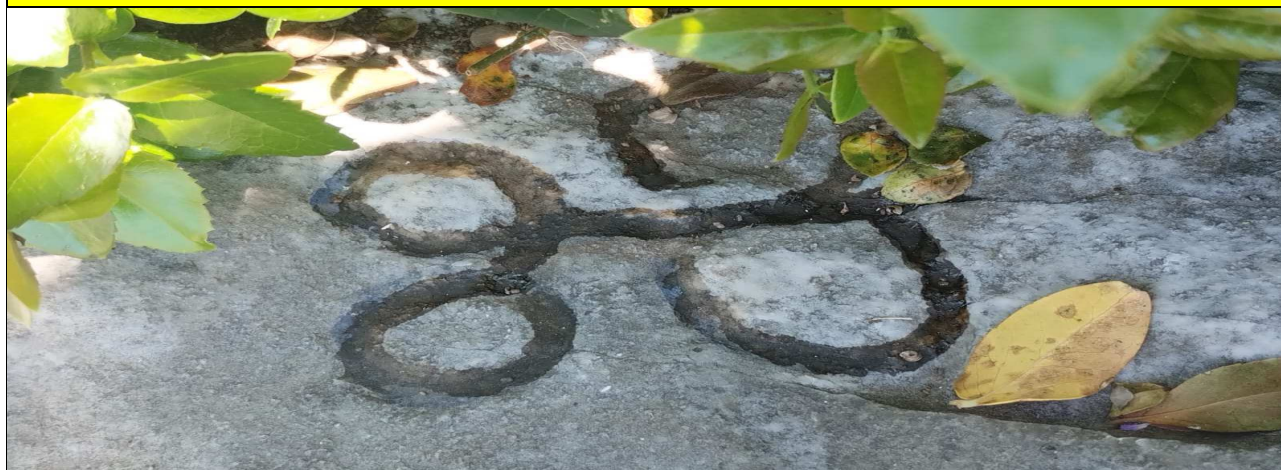


Matteo Menichetti
Guida Escursionistica Ambientale
Cell. 347/5433107



SCHEDA TECNICA

POPOLI ANTICHI SUI MONTI PISANI



DATA	21/12/2024
LUOGO E ORARIO DELL'APPUNTAMENTO	Località Santa Maria del Giudice (LU) alle 9,00 con partenza alle 9,30 circa
ORA DI RIENTRO ALLE AUTO	Ore 14/15 circa ritorno alle auto
DESCRIZIONE SINTETICA	Il percorso si svolge su un percorso ad anello di circa 8 Km che parte e arriva alla località di Santa Maria del Giudice nel comune di Lucca (LU) alla ricerca dei segni lasciati dai Popoli Antichi che abitavano queste zone (Etruschi, Romani, Longobardi). Trattasi infatti di un sito archeologico a cielo aperto nel quale sono presenti moltissime incisioni rupestri databili dal periodo Etrusco all'età Contemporanea. La vegetazione presente è la macchia mediterranea insistente su un ambiente composto da roccia affiorante e pietrischi.
DIFFICOLTÀ'	Il percorso viene considerato a difficoltà media ("E" vedi il significato sul sito) con continue pause tra un segno rupestre e l'altro che permettono un congruo riposo e lo rendono accessibile ai più purchè allenati alla camminata e alle salite.
ATTREZZATURA	IN ESTATE: Consiglio di indossare un abbigliamento comodo e idoneo alle temperature estive composto da: pantaloni

	<p>lunghe e scarpe da trekking; maglietta a mezze maniche in tessuto traspirante e cappello per il sole. Sarà necessaria almeno una maglietta di ricambio (in base alla 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), 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>