

SCHEDA TECNICA

Periodo consigliato: Aprile-Ottobre. Nei mesi invernali verificare preventivamente la presenza di neve lungo il tracciato, visto che il cammino si sviluppa prevalentemente a una quota compresa tra i 1000 e i 1500 metri s.l.m.

Difficoltà: media. Consigliato a camminatori allenati poiché alcune tappe (specialmente la prima) presentano dislivelli significativi, sia positivi che negativi. Dati i numerosi centri abitati presenti lungo il percorso, ognuno potrà eventualmente ridefinire i punti tappa, frazionando il cammino in modo diverso. La parte finale della terza tappa si snoda su un sentiero attrezzato per un breve tratto con corde fisse e presenta, inoltre, una galleria scavata nella roccia piuttosto angusta (difficoltà EE). E' possibile evitare questo segmento seguendo il segnavia 470 "Alla scoperta di Schilpario".

Attrezzatura: utilizzare bastoni e scarponcini da trekking o scarpe da running con un buon grip. Lo zaino dovrà essere tecnico (30 o 40 litri), da escursionismo, dotato di copri-zaino impermeabile e consentire un'adeguata traspirazione. Fondamentale sarà la presenza di imbottiture nei punti di maggior attrito con il corpo e quella di una cintura che ripartisca uniformemente il peso su spalle, schiena e bacino. Per ottenere un riempimento ottimale, sarà buona norma riporvi gli oggetti più pesanti ed ingombranti nella parte bassa e accanto allo schienale, risalendo via-via con il materiale più leggero: ciò ne garantirà un più agevole trasporto. Naturalmente andrà previsto lo spazio da destinare a cibo ed acqua.

Un corredo ideale dovrebbe comprendere: una giacca del tipo k-way o in goretex, per essere protetti durante le improvvise giornate di pioggia; maglieria intima, 3 o 4 paia di calze, 2 o 3 t-shirt, un pantalone, possibilmente in materiale tecnico; una felpa leggera; un pile; sandali o infradito, per far riposare i piedi a fine giornata. Tra gli accessori sono vivamente consigliati: sacchetti per la spazzatura; un kit di pronto soccorso contenente cerotti e disinfettante per curare eventuali vesciche o piccole ferite; medicinali d'uso comune, anche se nei paesi attraversati dal percorso sono presenti delle farmacie; ago e filo; sacco a pelo o sacco-lenzuolo leggero; occhiali da sole; salvietta (preferibilmente in microfibra); pila frontale; copricapo e una borraccia.

Reperimento di acqua lungo il percorso: nei paesi di Capo di Lago, Angolo Terme, Colere, Teveno, Pezzolo, Nona, Pianezza, Vilminore, Schilpario, Azzone, Prave, Gorzone sono presenti delle fontane. Per i cani al seguito, inoltre, in tutte le tappe si attraversano corsi d'acqua.

Raccomandazioni:

- Non disperdere i rifiuti nell'ambiente! Potrete conferirli presso i punti di raccolta differenziata presenti nei paesi meta di tappa;
- Vi invitiamo a rispettare i prati, evitando il più possibile di calpestare l'erba destinata alla fienagione o al pascolo. Passare ai lati.
- Chiudete sempre i cancelli quando attraversate una recinzione destinata alla custodia degli animali.

Segnaletica: cartelli direzionali e targhette raffiguranti il logo del cammino.

CAI	Cammino	h	3:10
	Valle Sponda - Serenella	h	5:20
	Colere	h	7:40

cartelli direzionali



targhette raffiguranti il logo del cammino