

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.



cartelli direzionali



targhette raffiguranti il logo del cammino

Recommended period: April-October. During the winter months, check in advance for the presence of snow along the route, as the trail mainly develops at an altitude between **1000 and 1500 meters above sea level**.

Difficulty: medium. Recommended for trained hikers as some stages (especially the first one) have significant elevation changes, both positive and negative. Given the numerous inhabited centers along the route, each hiker can redefine the stop points, dividing the journey differently. The final part of the third stage follows a trail equipped with fixed ropes for a short section and also includes a rather narrow tunnel carved into the rock (difficulty EE). It is possible to avoid this segment by following trail marker 470 "Alla scoperta di Schilpario."

Equipment: use trekking poles and hiking boots or running shoes with good grip. The backpack should be technical (30 or 40 liters), designed for hiking, equipped with a waterproof cover, and allow proper ventilation. It is essential to have padding in high-friction areas and a belt that evenly distributes weight across the shoulders, back, and hips. To optimize packing, it is advisable to place heavier and bulkier items at the bottom and against the back panel, reserving the top for lighter materials for easier transport. Naturally, space for food and water must be allocated.

A proper kit should include: a k-way or Goretex jacket for protection against sudden rain; an undershirt, 3 or 4 pairs of socks, 2 or 3 t-shirts, pants (preferably in technical material); a lightweight sweatshirt; a fleece; sandals or flip-flops to rest your feet at the end of the day. Highly recommended accessories include: trash bags; a first aid kit containing band-aids and disinfectant for treating blisters or small wounds; common-use medicines (although pharmacies are present in towns along the route); needle and thread; sleeping bag or lightweight sleeping liner; sunglasses; towel (preferably microfiber); headlamp; hat and a water bottle.

Water sources along the route: fountains are available in the towns of Capo di Lago, Angolo Terme, Colere, Teveno, Pezzolo, Nona, Pianezza, Vilminore, Schilpario, Azzone, Prave, and Gorzone. Additionally, for those hiking with dogs, all stages cross water streams.

Recommendations:

- Do not litter! You can dispose of waste at recycling points in the designated stopover towns;
- Respect meadows by avoiding stepping on grass intended for hay or grazing whenever possible. Walk along the edges.
- Always close gates when passing through fences designed for animal containment.

Signage: directional signs and plaques depicting the trail logo.



directional signs



plates depicting the logo of the path