



FAQ VIA DELLE DEE

Che cos'è la Via degli Dei

È un trekking di 130 km che unisce Bologna a Firenze, attraverso la rete sentieristica, che si articola tra sentieri propriamente detti e asfalto. Non sono previste difficoltà tecniche lungo il percorso (solo cammino, niente ferrate o tratti attrezzati). Nella nostra proposta cammineremo 6 giorni, dormendo in B&B o albergo per 5 notti. Le tappe sono lunghe in media 24 km, con dislivelli positivi medi di 800 m (mai un'unica salita ma che sommano vari sali-scendi).

È necessario allenamento per percorrerla?

Sì, è un trekking duro, che unisce lunghezza a dislivello nelle tappe, per cui è necessario essere abituati al cammino. In generale il miglior allenamento è la simulazione, per durata e continuità, del trekking:

- camminate continuative di chilometraggio sempre maggiore, se possibile con dislivello vario.
- allenarsi con uno zaino, per abituarsi al suo peso sulle spalle;
- camminare un giorno dietro l'altro (piuttosto che lunghi chilometraggi una volta al mese, la situazione ideale sarebbe 10 km ogni giorno).

Quali scarpe usare?

Le scarpe perfette e più sicure sono gli scarponcini da trekking con caviglia alta, che evitano eventuali storte, soprattutto nelle ultime ore del cammino, quando si è stanchi. Si possono eventualmente utilizzare anche scarpe da trekking basse (o da trail).

Cosa portare nello zaino?

Qui sotto un elenco materiale consigliato (in corsivo materiale facoltativo):

- zaino (non più di 40 L);
- scarponcini da trekking (collaudati = non venire con le scarpe nuove!);
- sandali o scarpe leggere (per i momenti di riposo);
- 1 paio di pantaloni per camminare (ideali spezzabili: corti e lunghi all'occorrenza, oppure *un paio lungo e uno corto*);
- *1 paio di pantaloni di tuta per il riposo*;
- 2-3 magliette antisudore per camminare (lavate la sera, si asciugano la notte);
- 1 maglietta di ricambio per il riposo;
- una maglietta a maniche lunghe o camicia;
- un indumento pesante;
- giacca antivento e antipioggia;
- *pantaloni antipioggia più coprizona (o il poncho)*;
- *poncho impermeabile (o pantaloni antipioggia e coprizona)*;
- biancheria intima (soprattutto i calzini sono fondamentali per il cammino!), *tra cui potete includere una maglietta per dormire/pigiama*;



- beauty case e asciugamano (piccolo, il grande ci verrà dato dai B&B);
- cerotti antivesciche (la guida avrà a disposizione di tutti una piccola farmacia!);
- *macchina fotografica;*
- *coltellino multiuso;*
- occhiali da sole e *crema solare;*
- *cappello;*
- borraccia (necessario avere almeno 1,5 l di scorta);
- *bastoncini telescopici (se siete abituati portateli!);*
- *barrette energetiche/frutta secca (avremo opportunità di comprare lungo il percorso quasi sempre!).*

Sembra tanto ma dovete ottimizzare la scelta del materiale, in base al peso e all'ingombro; contro l'eventuale pioggia è utile disporre il materiale nello zaino in sacchetti impermeabili. In generale consigliamo uno zaino pesante massimo 8-9 kg con l'acqua.