



Che cos'è la Via della Lana e della Seta?

È un trekking di 130 km che unisce Bologna a Prato attraverso la rete sentieristica, che si articola tra sentieri propriamente detti, strade sterrate e pochi tratti di asfalto. Lungo il percorso non sono previste difficoltà tecniche: l'itinerario è percorribile in cammino per intero, senza vie ferrate o tratti attrezzati. Nella nostra proposta cammineremo 6 giorni, dormendo in agriturismi, B&B o alberghi per 5 notti. Le tappe sono lunghe in media 22 km, con dislivelli positivi medi di 700 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:

1. camminate continuative di chilometraggio sempre maggiore, se possibile con dislivello vario;
2. allenarsi con uno zaino, per abituarsi al suo peso sulle spalle;
3. 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 coprizaino (o il poncho);*
- *poncho impermeabile (o pantaloni antipioggia e coprizaino);*
- biancheria intima (soprattutto i calzini sono fondamentali per il cammino!), *tra cui puoi 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 sei abituato portateli!);*
- *barrette energetiche/frutta secca (avremo opportunità di comprare lungo il percorso quasi sempre!).*

Sembra tanto ma devi 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.**