
TREKKING ALLA BUCA DELLE FATE E CASA DEL POLACCO



Il percorso prende avvio da **San Giuliano Terme**, alle pendici dell'omonimo monte. Dopo il punto di ritrovo, inizieremo la salita lungo il versante settentrionale, attraversando tratti boscosi e antichi terrazzamenti, fino a raggiungere il **Passo di Dante**: un valico storico che un tempo collegava Lucca e Pisa, e che fu citato dallo stesso poeta nella **Divina Commedia**.

Dal passo risaliremo il crinale, da cui si aprono ampie vedute sulle **piane di Pisa e di Lucca**, il litorale toscano fino a Livorno e, nelle giornate limpide, anche sulle isole dell'Arcipelago Toscano.

Proseguiremo lungo il crinale in direzione della **Buca delle Fate**, una suggestiva formazione carsica che ha dato origine a **leggende e racconti popolari**, un luogo che unisce geologia e immaginario. Prima di chiudere l'anello e rientrare verso San Giuliano, passeremo dalla cosiddetta **Casa del Polacco**, un edificio isolato attorno al quale si sono sviluppate curiose storie.

Il rientro avverrà lungo il sentiero CAI 115, che ci riporterà al punto di partenza, concludendo un itinerario panoramico e ricco di suggestioni storiche e naturalistiche.

DOVE E QUANDO

Parcheggio

Semaforo San Giuliano

<https://maps.app.goo.gl/VKvAWZxMowRBhFsy8>

ORARIO DI RITROVO:

10:00 29/06/2024

Durata: Max. 5H

Numero massimo
partecipanti: 15

DATI PERCORSO

Lunghezza: 6,5 Km

Dislivello +400m, -400m.

DIFFICOLTÀ: Facile - Escursionistica

ALLENAMENTO RICHIESTO: Medio/Basso

Per ulteriori informazioni scrivere a tommaso.stefanelli@thewalkingrobin.com o inviare un whatsapp a +39 327 268 9910.

*La Guida si riserva di escludere, prima della partenza, chi non ritenesse idoneo per condizioni o equipaggiamento, per la sicurezza della persona stessa e/o del gruppo. La Guida si riserva altresì di annullare l'escursione, in caso di condizioni meteo che ne dovessero pregiudicare lo svolgimento in sicurezza.



CIBO e ACQUA

Vista la durata dell'escursione, è richiesto a tutti i partecipanti di portarsi una quantità adeguata di cibo ed acqua.

Il rientro è previsto nel primo pomeriggio, si consiglia quindi di munirsi di pranzo al sacco (panini, barrette ecc).

È caldamente consigliata una riserva di **almeno 1,5L d'acqua** per l'escursione. Non vi sono fonti lungo il percorso.

! AVVERTENZE !

• Nel caso in cui il partecipante avesse delle particolari esigenze alimentari o mediche (Allergie, ecc), è pregato di comunicarlo alla guida prima della partenza.

EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO

È cura dei partecipanti dotarsi di equipaggiamento adeguato seguendo le linee guida sottostanti. L'abbigliamento consigliato è stato valutato in base al meteo e temperature previste per l'escursione.

È consigliato indossare vestiti chiari visti i tratti con esposizione solare marcati.

I prodotti suggeriti sono a scopo puramente illustrativo della tipologia di vestiario, ma rappresentano anche una soluzione economica per chi dovesse procurarsi tutto il vestiario da zero. In caso di dubbio contatta la guida che saprà consigliarti nel migliore dei modi!

☐ **Pile leggero/felpa**

☐ **Maglietta di ricambio**
(Consigliata)

☐ **Maglietta** in lana merino o poliestere (I prodotti in poliestere costano meno)

☐ **Berretto**

☐ **Pantalone da trekking/tuta (pantaloni comodi lunghi)**

☐ **Occhiali da sole**

♂ [Uomo](#) ♀ [Donna](#)

☐ **Calzini da trekking** (meglio in sintetico)
♂ ♀ [Uomo/Donna](#)

☐ **Bastoncini da trekking**
(facoltativi)

☐ **Fazzoletto/Bandana/asciugamano piccolo**
per il sudore

☐ **Crema Solare**

☐ **Zainetto comodo e leggero**

☐ **Borraccia**

! È importante ricordarsi di **minimizzare il peso** del proprio vestiario e di **massimizzarne l'asciugabilità**. Tessuti in cotone non sono adatti alla pratica del trekking in quanto asciugano molto lentamente !



CALZATURE

SI

NO

✓	Scarpa da trail running	✗	Scarpone da alpinismo (troppo pesante)
✓	scarpa da trekking	✗	Stivale in gomma
✓	Scarpone da trekking	✗	Sandali
✓	scarpa a approach		
✓	scarpa da ginnastica con suola scolpita		

KIT MEDICO PERSONALE

La guida non è autorizzata a somministrare alcun tipo di farmaco.

È quindi indispensabile che ogni partecipante risulti autosufficiente per quanto riguarda la **propria dotazione di farmaci** sia ordinari che straordinari.

Nel caso in cui il partecipante facesse uso di particolari farmaci o presentasse problematiche di natura medica, è pregato di comunicarlo alla guida prima della partenza. Queste informazioni non verranno assolutamente divulgate, ma permetteranno alla guida di valutare la situazione in modo più completo e sicuro in situazioni d'emergenza.

Non è necessario dotarsi di un **kit di pronto soccorso**, in quanto è di responsabilità della guida. Nel caso in cui presentassi sintomi di malessere (fosse anche solamente la formazione di una vescica), rivolgiti tempestivamente alla guida: saprà trovare la soluzione più consona alla

