

---

# TREKKING A BOCCA DI SERCHIO

---



Il percorso prende avvio dal **parcheggio** “della navetta”, vicino alla vecchia caserma della Decima MAS, alle porte della **Tenuta di San Rossore – Migliarino**. Dopo il punto di ritrovo, ci addenteremo subito nella **macchia mediterranea**, tra tratti ombrosi e **pinete** che caratterizzano questa fascia costiera. Il cammino ci condurrà fino al canale emissario del **lago di Massaciuccoli**, un’opera idraulica che da secoli regola le acque del territorio e che offre scorci suggestivi tra canneti e riflessi d’acqua.

Da qui proseguiremo in **direzione del litorale**, raggiungendo la zona delle dune costiere, un ambiente unico dove vegetazione e **sabbia** si alternano fino ad aprirsi sulla lunga spiaggia del Parco di Migliarino – San Rossore – Massaciuccoli.

Prima di chiudere l’anello e intraprendere il rientro, passeremo da **Bocca di Serchio**, il punto in cui il grande fiume incontra il mare: un luogo dalla forte valenza naturalistica e storica, da sempre **crocevia** tra acqua dolce e salata.

Il ritorno avverrà lungo il **Serchio**, seguendo i sentieri che rientrano verso la Casa della Decima MAS, concludendo così un itinerario vario e panoramico, ricco di ambienti diversi e di suggestioni legate al rapporto tra natura, acqua e costa.

## DOVE E QUANDO

Parcheggio  
“della navetta”

[https://maps.app.goo.gl/  
z9zF4jCYuZFCqvh4A?](https://maps.app.goo.gl/z9zF4jCYuZFCqvh4A?g_st=ipc)

[g\\_st=ipc](#)

---

### ORARIO DI RITROVO:

10:00 26/10/2025

---

**Durata: Max. 5H**

---

**Numero massimo  
partecipanti: 15**

---

## DATI PERCORSO

Lunghezza: 11 Km

---

DIFFICOLTÀ: Facile - Escursionistica

---

ALLENAMENTO RICHIESTO: Medio/Basso

---

Per ulteriori informazioni scrivere a [tommaso.stefanelli@thewalkingrobin.com](mailto:tommaso.stefanelli@thewalkingrobin.com) o inviare un whastapp 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

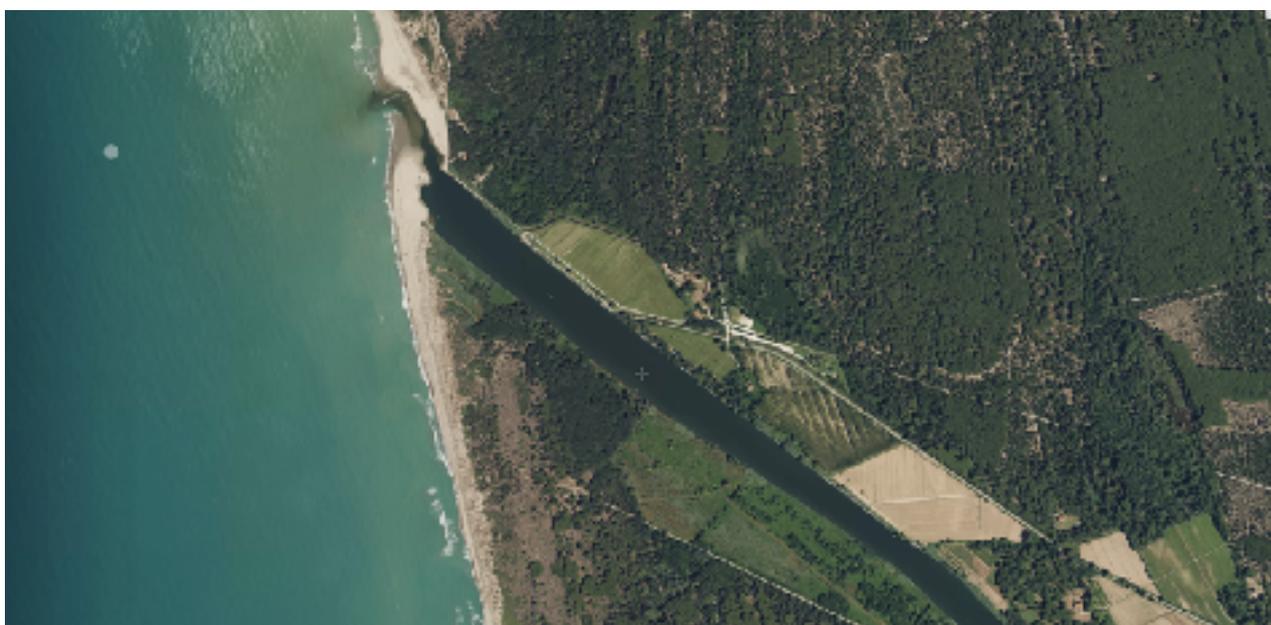
È cura dei partecipanti dotarsi di equipaggiamento adeguato seguendo le linee guida sottostanti. L'abbigliamento consigliato è stato valutato in base al meteo e temperature previste per l'escursione.

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!

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> <b>Pile leggero/felpa</b>   | <input type="checkbox"/> <b>Borraccia</b>                            |
| <input type="checkbox"/> <b>Maglietta</b> in lana merino o poliestere (I prodotti in poliestere costano meno)                          | <input type="checkbox"/> <b>Berretto</b>                             |
| <input type="checkbox"/> <b>Pantalone da trekking/tuta (pantaloni comodi lunghi)</b><br>♂ <a href="#">Uomo</a> ♀ <a href="#">Donna</a> | <input type="checkbox"/> <b>Occhiali da sole</b>                     |
| <input type="checkbox"/> <b>Calzini da trekking</b> (meglio in sintetico)<br>♂ ♀ <a href="#">Uomo/Donna</a>                            | <input type="checkbox"/> <b>Bastoncini da trekking</b> (facoltativi) |
| <input type="checkbox"/> <b>Fazzoletto/Bandana/asciugamano piccolo</b> per il sudore   | <input type="checkbox"/> <b>Crema Solare</b>                         |
| <input type="checkbox"/> <b>Zainetto comodo e leggero</b>  |  |

! 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

