Info Essenziali

Quando percorrere il cammino?

In linea di massima il Cammino è percorribile tutto l’anno, tranne negli anni nei quali le precipitazioni nevose sul versante padano rendono difficoltoso se non impossibile percorrere le tappe centrali.

In generale da marzo a novembre non ci sono problemi di sorta.

Nel mese di agosto potrebbe risultare difficoltoso trovare da dormire, specie per una notte sola, perciò è consigliabile prenotare con anticipo.

E’ opportuno assicurarsi, all’inizio di ogni tappa, di avere un’adeguata riserva d’acqua.

Abbiamo deciso di suddividere il Cammino in sei tappe, per agevolare tutti coloro che vorranno percorrerlo usufruendo di un’unica settimana di ferie. Il contenuto di questo sito segue quindi questa suddivisione.

SUGGERIMENTO IMPORTANTE

Ci preme suggerire, per tutti coloro che non abbiano limitazioni dovute al lavoro, di percorrere il Cammino con calma, prendendosi il tempo per gustare ed assaporare le mille cose che ci sono da vedere ed anche per non chiedere troppo al proprio fisico.

In particolare possono essere inseriti ulteriori tre pernottamenti suddividendo rispettivamente la seconda, quarta e sesta tappa in questo modo:

Tappa 02 – Santuario della Guardia – Campo Ligure

Suggeriamo di aggiungere un pernotto nella incantata area di **Prato Rondanino**, a circa 2h di cammino da Campo Ligure. Questo vi permetterà di arrivare a Campo in mattinata, avendo il pomeriggio libero per gironzolare per il paese, visitare il Museo della Filigrana o salire al Castello

Tappa 04 – Tiglieto – Arenzano

E' la tappa più lunga e più impegnativa del giro, ed anche la più selvaggia e variegata, dove si guadano fiumi, si attraversano impenetrabili foreste di faggi e querce, si cammina sulla Alta Via dei Monti Liguri ed infine si piomba sul mare ad Arenzano. Per godere di tutto questo suggeriamo di spezzare la tappa pernottando al **Passo del Faiallo**, a circa 1000m di altitudine, presso l'albergo rifugio "La Nuvola sul Mare".

Tappa 06 – Acquasanta – Genova

Consigliamo di pernottare a **Pegli**, cogliendo ad esempio l'opportunità di visitare la meravigliosa Villa Durazzo Pallavicini, per salire sul vaporetto NaveBus la mattina successiva che vi porterà nel cuore del Centro Storico di Genova, dovete avrete tutto il tempo di perdervi nella storia e nella cultura della Superba.

Equipaggiamento

Zaino leggero, si consiglia di non superare il 10% del proprio peso corporeo.

Scarponcini da trekking supercollaudati: si cammina sia su asfalto che su strade sterrate e stretti sentieri di montagna.

A seconda delle abitudini si consiglia come ricambio un paio di scarpe da ginnastica e/o sandali da trekking utilizzabili anche per la doccia e per il riposo. Comunque i piedi sono il vostro strumento fondamentale, perciò fate in modo di avere il necessario per il loro comfort compresi calze di ricambio, crema idratante e lenitiva ed eventuali cerotti per vesciche.

Provviste: è importante fare provviste all'inizio di ogni tappa poiché in alcuni casi non vi sono botteghe o punti di ristoro fino all'arrivo, dove invece potrete scegliere dove cenare (fare riferimento alla descrizione delle singole tappe)

Pile (o un buon maglione), poncho e/o giacca impermeabile leggera: per difendersi dal freddo e dalla pioggia.

Il resto dell'equipaggiamento è normale amministrazione per chi ha un minimo di abitudine a riempire uno zaino da trekking.

Comunque per completezza ricordiamo di portare:

- il necessario per la toilette personale e per lavare i panni
- indumenti per la notte
- magliette di ricambio a maniche corte per camminare
- in alternativa una camicia per i giorni più freschi e per la sera
- pantaloncini corti per camminare
- pantaloni lunghi (comodi quelli con cerniera a mezza gamba) per la sera e per stare in città
- pila
- biancheria di ricambio
- coltellino a serramanico
- borraccia
- cappello

- un minimo pronto soccorso
- un quaderno per tenere il diario di questa splendida avventura

…e infine spirito d’adattamento, base di ogni vero cammino.