

Informazioni e domande frequenti per il Trekking “Sui Sentieri del Re”

www.alpicuneesi.it/suisentieridelre

Visto che utilizzo il trasporto bagaglio posso viaggiare con lo zaino quasi vuoto?

Il trasporto del bagaglio consente di viaggiare con lo zaino decisamente più leggero, ma non quasi vuoto. Oltre all'attrezzatura indispensabile per una escursione in montagna, è necessario viaggiare attrezzati per affrontare eventuali imprevisti, portando qualcosa da mangiare e da bere, qualche capo in più per coprirsi. Ciascuno deve disporre del proprio zaino ed essere autonomo. Si veda anche *“Cosa devo mettere nello zaino?”*.

Cosa devo mettere nello zaino?

Ognuno è libero di portare quello che ritiene utile. A fare un elenco si rischia sempre di dimenticare qualcosa. Nonostante ciò, corro il rischio e suggerisco di avere:

- un adeguato abbigliamento “a strati” (a “cipolla”) per potersi adeguare alle variazioni climatiche che, anche in estate, possono essere repentine e significative; avere più capi consente anche di cambiarsi eventuali capi bagnati;
- un capo impermeabile ed antivento;
- occhiali e berretto da sole, crema protettiva UV (le radiazioni in montagna sono molto maggiori che al mare);
- una borraccia (piena già alla partenza, consigliato un litro) ed una certa quantità di cibo (questo garantisce una certa autonomia al gruppo e consente di far fronte ad eventuali imprevisti o variazioni di programma);
- in base alla comodità dei vostri scarponcini, possono essere utili appositi cerotti per le vesciche; chi necessita di particolari medicinali ne porti una quantità sufficiente: non è possibile pensare di procurarseli in loco;
- a discrezione, binocolo e/o macchina fotografica.

Come devo organizzare lo zaino?

E' consigliabile tenere le cose di utilizzo più frequente a portata di mano (tasche esterne, ecc.), inserendo il materiale più pesante verso il fondo dello zaino ed avendo cura di proteggere dall'acqua il contenuto dello zaino (utilizzando una mantella o un poncho che lo copre in caso di pioggia, o un apposito copri-zaino, o avvolgendone il contenuto in normali sacchetti di plastica).

Visto che il trekking si svolge sempre su sentiero, devo usare per forza gli scarponcini?

E' vero: tutto il trekking si svolge su sentiero, a tratti su comode mulattiere ex-militari. Tuttavia, diversi tratti di sentiero attraversano terreni detritici e sono meno agevoli, è possibile la presenza di qualche chiazza di neve anche a luglio e le quote raggiunte sono elevate: pertanto la partecipazione è consentita solamente con adeguati scarponcini da trekking.

I bastoncini da trekking possono essere utilizzati a discrezione dei partecipanti.

Io non sono molto allenato: posso partecipare ugualmente?

Non è possibile rispondere a questa domanda. Ciascuno deve valutare per sé. Sono forniti, per ogni tappa, distanza, dislivello e tempo medio di percorrenza, che dovrebbero consentire a ciascuno di valutare se si è o meno in grado di affrontare le varie tappe.

La Guida si impegna a tenere sempre il gruppo unito, adeguando l'andatura a chi è più lento, ma sia per garantire la buona riuscita del trekking sia per questioni di sicurezza bisognerebbe essere in grado di percorrere le tappe in un tempo non troppo superiore a quello indicato.

Si ricorda infine che i tempi di percorrenza si riferiscono al cammino effettivo: ci saranno durante il percorso soste per approfondimenti naturalistici e storici, per pranzi o spuntini o semplicemente per scattare qualche foto.

Come devo organizzare il collo per il trasporto del bagaglio?

Si deve preparare un solo collo, del peso massimo di 10 kg. Non lasciate oggetti di valore o delicati nel bagaglio. Utilizzate una sacca/valigia robusta e organizzate il materiale all'interno in modo che non si bagni in caso di pioggia.

Alla partenza trovatevi con il bagaglio e lo zaino già ben divisi: il bagaglio verrà lasciato nel luogo del ritrovo ed incominceremo subito il trekking da Terme con lo zaino in spalla!

Cosa serve per una notte in rifugio?

Nei rifugi e nei posti tappa sono spesso disponibili delle pantofole/ciabatte in comune, a disposizione degli ospiti della struttura, visto che nei rifugi non si può accedere alle camerate con gli scarponi ai piedi. E' comunque consigliabile portarsi le proprie pantofole/ciabatte.

Una torcia elettrica può essere utile: di notte può non essere disponibile l'illuminazione e nel caso ci si debba alzare dal letto la torcia diventa indispensabile.

Si veda anche "*Gli asciugamani sono forniti dalle strutture che ci ospitano?*" e "*Le lenzuola sono fornite dalle strutture che ci ospitano?*".

Gli asciugamani sono forniti dalle strutture che ci ospitano?

No. Nei rifugi e nei posti tappa è disponibile quasi sempre sapone per lavarsi le mani, ma è consigliabile disporre del proprio sapone, shampoo ed asciugamani; chi vuole può portarsi delle ciabatte da doccia.

Le strutture che ci ospitano hanno la doccia?

Sì, tutte. Salvo imprevisti tecnici, anche calda (che però non è garantita al 100%)! E' consigliabile portarsi delle ciabatte da doccia. Le docce possono essere a pagamento.

Le lenzuola sono fornite dalle strutture che ci ospitano?

No. Nei rifugi o nei posti tappa che ci ospitano nelle tre notti è obbligatorio per questioni igieniche utilizzare o un sacco a pelo, o un sacco lenzuolo o delle lenzuola. Sebbene alcuni rifugi si siano dotati di lenzuola monouso a pagamento, per partecipare al trekking è obbligatorio portare con sé uno tra sacco a pelo, sacco lenzuolo o lenzuola. E' consigliabile portarsi anche una federa.

Le coperte (in genere almeno due) ed il cuscino sono invece forniti.

Si dorme in camerate o in camerette?

La tariffa del trekking prevede il pernottamento in camerate (in genere al massimo 10-12 posti letto), sia su tavolati (più materassi affiancati) sia su letti a castello.

Alcuni rifugi dispongono di camerette da due-quattro posti ma con maggiorazione di prezzo.

Dove posso posteggiare l'auto durante il trekking?

A Terme di Valdieri sono disponibili un posteggio a pagamento ed un posteggio gratuito (con posti assai limitati). Prima di posteggiare l'auto prendete contatto con la Guida per avere le indicazioni. Entrambi i posteggi non sono custoditi.

Dove si trova esattamente il ritrovo per la partenza?

La partenza del trekking avviene dalla frazione Terme di Valdieri, Comune di Valdieri, Provincia di Cuneo. Il ritrovo avviene presso la Casa Savoia (posto tappa GTA), ubicata all'interno dell'area dell'Hotel Royal. Casa Savoia dispone anche di un bar per chi non potesse fare a meno di un caffè...

Ho bisogno di comunicare con il telefono cellulare durante il trekking, è possibile?

La maggior parte del percorso del trekking si svolge in zone NON coperte dalle reti cellulari. Gli operatori che offrono maggior copertura sono Vodafone e Tim. A Terme di Valdieri (ritrovo per la partenza e luogo di pernottamento il secondo giorno) è disponibile la copertura.

Nei rifugi è disponibile un telefono fisso da utilizzarsi però preferibilmente solo per chiamate di emergenza.

Ho delle allergie o intolleranze alimentari. Cosa devo fare?

E' sufficiente comunicare alla Guida, all'atto della prenotazione, eventuali allergie o intolleranze. La Guida informerà i gestori delle strutture. In questo caso si richiede un minimo di adattamento a ciò che le strutture possono fornire in sostituzione dei cibi cui si è allergici o intolleranti.

Devo portare il pranzo al sacco per il primo giorno?

No, verrà fornito alla partenza. Il pranzo al sacco verrà fornito durante tutti i giorni del trekking, incluso il primo. Nulla vieta però di portarvi altre cose da mangiare.

Noi arriviamo da lontano e vorremmo pernottare a Terme di Valdieri o in zona già dalla sera precedente la partenza; è possibile?

Sì. Prendete contatto con la Guida o con il Tour Operator che si occupa della prenotazione (vedi depliant "Sui sentieri del Re"); entrambi saranno in grado di fornirvi i recapiti di strutture ricettive in zona.

Noi arriviamo da lontano e vorremmo pernottare a Terme di Valdieri o in zona anche la sera dell'arrivo; è possibile?

Sì. Prendete contatto con la Guida o con il Tour Operator che si occupa della prenotazione (vedi depliant "Sui sentieri del Re"); entrambi saranno in grado di fornirvi i recapiti di strutture ricettive in zona.