

LEGENDA TRACCIATO - TRAIL LEGEND

- STRADA ASFALTATA - PAVIMENTATA IN PIETRA
PAVED ROAD - STONE PAVED ROAD
- STRADA STERRATA -SENTIERO
DIRT ROAD - TRAIL
- POSIZIONE ATTUALE
CURRENT LOCATION

Distanza (m)	Quota (m s.l.m.)
0	560
200	405
400	515
410	515

Historical and documentary sources: local bibliography, publications, institutional websites, and oral tradition testimonies.

I PERCORSI DELLA VITA MEDITERRANEA		Tappa 1 - Da Acciaroli a Galdo Stage 1: From Acciaroli to Galdo		Tappa 2 - Da Galdo a Casalsoprano Stage 2: From Galdo to Casalsoprano		Tappa 3 - Da Casalsoprano a Serramezzana Stage 3 - From Casalsoprano to Serramezzana		Tappa 4 - Anello Serramezzana - Capograssi Stage 4 - Loop trail Serramezzana - Capograssi	
Distanza (km) / Distance (km)	9,7	6,5	4,25	5,7					
Salita / Ascend (m)	540	415	170	320					
Discesa / Descent (m)	110	305	225	320					
Dislivello totale / Net elevation gain (m)	455	280	170	320					
Quota minima (m s.l.m.) / Minimum elevation (m a.s.l.)	3	290	405	225					
Quota massima (m s.l.m.) / Maximum elevation (m a.s.l.)	485	570	575	543					
Livello di difficoltà / Difficulty Level *	E - Escursionistica / Moderate	E - Escursionistica / Moderate	E - Escursionistica / Moderate	E - Escursionistica / Moderate					

Il percorso è segnalato e si sviluppa prevalentemente sui sentieri e strade sterrate ma comprende anche tratti di strade asfaltate. Non presenta difficoltà elevate ma richiede comunque una buona condizione fisica, attitudine al camminare in montagna, cautela nonché l'uso di calzature e indumenti adeguati

The route is marked and follows mainly trails and dirt roads, but also includes stretches of paved roads. It's not particularly difficult, but requires good physical condition, mountain hiking skills, caution, and the use of appropriate footwear and clothing

Rispetta il sentiero, la natura e chi incontri / Respect the trail, nature, and the people you meet			
	Equipaggiamento - Usa calzature e abbigliamento adeguati		Equipment - Wear suitable footwear and clothing
	Meteo - Controlla le condizioni meteo prima di partire		Weather - Check weather conditions before departure
	Acqua - Porta con te acqua sufficiente		Water - Carry enough drinking water
	Segnaletica - Segui esclusivamente i sentieri segnati		Trail Signs - Follow marked trails only
	Sicurezza - Evita percorsi oltre le tue capacità		Safety - Avoid routes beyond your abilities
	Fondo inusidioso - Prestare attenzione in caso di terreno bagnato o sdrucciolevole		Slippery surface - Use caution on wet or slippery ground
	Strada carrabile - Prestare attenzione ai veicoli in transito		Road section - Watch for passing vehicles
	Rifiuti - Riporta tutti i rifiuti con te		Waste - Take all waste with you
	Natura - Non raccogliere piante e non disturbare gli animali		Nature - Do not pick plants or disturb wildlife
	Fuochi - Vietato accendere fuochi		Fires - Lighting fires is prohibited
	Cani - Tieni i cani sotto controllo		Dogs - Keep dogs under control
	Silenzio - Evita rumori molesti		Silence - Avoid disturbing noises