

TREKKING

LUNGO IL SENTIERO ITALIA CAI
GUIDA PRATICA
ALL'ESCURSIONISMO

Indicazioni, suggerimenti

CORRIERE DELLA SERA



Trekking lungo il Sentiero Italia CAI
Guida pratica all'escursionismo
Indicazioni, suggerimenti e 6 proposte di itinerario

A cura di Club Alpino Italiano
©2021 RCS MediaGroup S.p.A.

Hanno collaborato: Anna Girardi, Marco Lavezzo,
Arianna Proserpio, Sonia Stipa, Anna Sustersic, Team SICAI
e Webmapp.it con i contributi della Commissione Centrale
di Escursionismo.

Il CAI ringrazia il team di Idea Montagna per la collaborazione

Finito di stampare nel mese di Giugno 2021
per conto di RCS MediaGroup S.p.A.
presso ELCOGRAF

Pubblicazione in abbinamento gratuito a Corriere della Sera

Printed in Italy

La frequentazione della montagna non consente mai improvvisazione, anche quando riguarda una semplice passeggiata: porre in evidenza questa realtà, confermata la scorsa estate dal più che raddoppiato numero di interventi del Corpo Nazionale del Soccorso Alpino e Speleologico del CAI, è fondamentale.

Informazione e formazione sono premesse per una pratica corretta di un'attività che non solo pone a diretto contatto con l'ambiente naturale, ma che avvicina anche alla dimensione culturale dei territori, delle loro popolazioni e dei paesaggi, cui vanno riservati rispetto e tutela.

Da qui l'indicazione chiara a far precedere ogni attività da una fase di formazione presso le Sezioni del Club Alpino Italiano, seguendo gli appositi corsi di base curati da titolati e partecipando ad escursioni in cui mettersi alla prova in modo graduale, oppure rivolgendosi alle guide alpine.

I consigli sulla preparazione fisica e l'attenzione da porre all'attrezzatura si affiancano alle spiegazioni per la corretta lettura della segnaletica e, tutt'altro che secondarie, alle buone pratiche da osservare che, riassunte nel concetto di etica, altro non richiedono se non l'educazione e il rispetto per l'ambiente, le persone e le strutture di accoglienza quali i rifugi alpini e i bivacchi, che rappresentano un presidio sicuro connotato da sobrietà.

Così, passo dopo passo, ci si potrà ritrovare a percorrere dei tratti del meraviglioso Sentiero Italia CAI, in una dimensione di straordinaria bellezza e di continua scoperta resa disponibile dalla cura e dall'impegno di centinaia di silenziosi volontari del Club Alpino Italiano.

A lettura finita, buon cammino a tutti.

Vincenzo Torti
Presidente generale del Club Alpino Italiano

1. TURISMO A PIEDI O ESCURSIONISMO?

Esistono tanti modi di muoversi, che si differenziano per le finalità: per spostarsi tra due località, raggiungere una meta, per fini di svago, distrazione, cultura, cura, sport, ecc.

L'escursionismo, secondo l'Enciclopedia Treccani, è l'attività *“esercitata in modo sistematico sia in montagna, escludendo tratti di arrampicata o comunque difficoltà di natura alpinistica, sia altrove, con carattere turistico, a scopo ricreativo e per promuovere lo sviluppo fisico e culturale”*. Anche il CAI – Club Alpino Italiano riassume l'escursionismo come *“frequentare, conoscere, amare e tutelare”*.

Insomma: non si va in montagna “per” conoscerla, non si conosce la montagna “per” difenderla, non conosco l'ambiente “perché” lo frequento. Frequentare, conoscere e tutelare non sono in reciproco rapporto ancillare: sono i tre pilastri che reggono l'attività.

ESCURSIONISMO È CULTURA

Escursionismo è quindi una particolare forma di turismo che si concentra sulla conoscenza e sul godimento della natura, del paesaggio, del territorio. A differenza del turismo (dove, raggiunta una località è anche possibile fermarsi per conseguire fini di svago), si caratterizza per l'andare: il “viaggio” è la meta. In questo sta il fascino dell'escursionismo. Per questo l'escursionista si prepara. Non trascuri gli aspetti tecnici né quelli logistici; si informa sulle condizioni ambientali e sulle emergenze naturali, storiche, culturali del territorio. L'escursionista sa leggere il paesaggio, non è un “analfabeta”: sa cosa deve cercare, i segni del territorio non gli sono estranei. Come il turista va a Pisa a vedere la torre perché è risaputo che lì si trova tale monumento, così l'escursionista va a cercare i tetti di paglia della Val Vestino o della Valle Gesso, segue le strade militari per visitare le fortificazioni del Vallo Alpino o della Linea Cadorna, si avventura sui sentieri alla scoperta

di incisioni rupestri, di endemismi floreali, per fotografare un ermellino o uno stambecco, per comprendere la vita e la storia dei borghi appenninici o delle Terre alte.

ESCURSIONISMO È RISPETTO

Chi più frequenta e conosce l'ambiente e il territorio non può non innamorarsene, per questo lo rispetta e lo tutela. Anzitutto rispetta il lavoro di chi in montagna vive e lavora. Quindi rispetta la natura, non disturba gli animali, non calpesta i prati, non lascia cartacce o bottiglie di plastica in giro ma porta a valle i rifiuti.

Gli escursionisti si sono dati un'autoregolamentazione: si impegnano a evitare scorciatoie su terreni non rocciosi per diminuire gli effetti del dilavamento delle acque e prevenire i dissesti del suolo; si impegnano inoltre a non abbandonare i sentieri, a ridurre l'inquinamento acustico nell'attraversamento di aree protette o biotopi di particolare rilevanza scientifica, e a valutare la capacità di carico degli ambienti attraversati.

ESCURSIONISMO IN SICUREZZA

Alla cultura ambientale deve accompagnarsi la cultura della sicurezza. La montagna è un magnifico ambiente, da vivere conoscere e apprezzare, ma può essere severa. Vi sono pericoli oggettivi, che variano di stagione in stagione, che dipendono dalle condizioni meteo-climatiche, che sono connessi alla morfologia stessa del territorio e al suo ecosistema. A questi si aggiungono alcuni pericoli soggettivi, che possono trasformare una piacevole giornata in una brutta esperienza: impreparazione, insufficiente o inadeguato equipaggiamento, incapacità, superficialità, disattenzione, imprudenza. Il miglior suggerimento che possiamo dare è: affidatevi a persone capaci e preparate. Prima di cimentarvi in montagna, seguite un corso o partecipate alle uscite sociali del CAI: farete esperienza in sicurezza su percorsi adatti alle vostre capacità (www.cai.it per conoscere le Sezioni CAI

più vicine). Tuttavia, sia che vogliate esplorare le montagne in autonomia, sia che vi facciate accompagnare, date un'occhiata ai consigli che qui suggeriamo: siamo certi che vi torneranno utili.

2. TANTI MODI DI PRATICARE L'ESCURSIONISMO

Con il termine escursionismo possiamo indicare una gamma di attività piuttosto varia, che spazia dalla camminata tranquilla di poche ore alle escursioni più impegnative, che possono durare una o più giornate.

Possiamo distinguere i percorsi escursionistici tra passeggiate, escursioni, cammini e trekking, vale a dire itinerari di breve, media e lunga percorrenza. Inoltre, i percorsi sono classificati per grado di difficoltà (T - E - EE; vedi box p. 8), lunghezza e dislivello.

- **Passeggiata:** itinerario su percorso facile e con poco dislivello di durata ridotta (2-3 ore) privo di difficoltà, che consente anche a chi è alle prime armi un primo approccio "soft" all'escursionismo. Generalmente si effettuano su carrarecce o strade forestali ben delineate e senza problemi di orientamento (**Livello di difficoltà T**).
- **Escursione giornaliera:** itinerario su percorsi che possono presentare diversi livelli di difficoltà, pertanto è molto importante informarsi preventivamente sul grado con cui è classificato l'itinerario; agli inizi è consigliabile optare solo per le prime 2 tipologie, tenendo conto che in ogni caso su questi percorsi cominciano ad aumentare sia il dislivello (da 500 a 1000 m) che la lunghezza (fino a 10-15 km e oltre).
- **Escursione di più giorni:** oltre alle indicazioni riportate al punto precedente, qui si aggiungono ulteriori complessità, come il pernottamento e la capacità di recupero delle energie da un giorno all'altro. Relativamente al pernottamento, meglio prediligere itinerari con punti

tappa (rifugi e/o altro presente sul territorio) predefiniti e da prenotare per tempo per essere certi di trovare posto: ricordiamoci che siamo in montagna e le strutture ricettive presenti sono normalmente a capienza limitata!

- **Cammini:** rappresentano una “modalità di fruizione del patrimonio naturale e culturale diffuso, nonché una occasione di valorizzazione degli attrattori naturali, culturali e dei territori interessati”; in pratica, percorsi “a tema” di “interesse storico, culturale, artistico, religioso o sociale” (secondo la definizione del MIBACT-Ministero per i beni e le attività culturali e per il turismo del 2015). Si può definire “cammino” un itinerario che abbia le seguenti caratteristiche:
 - un percorso che si identifica con un **tema** preciso, che può essere, storico-culturale, artistico, religioso, naturalistico o altro e che ne costituisca il principale motivo di interesse;
 - un percorso che abbia una durata di vari giorni, con posti tappa prefissati e possibilmente convenzionati, situati a distanze uniformi (in genere ogni 15-25 km) con caratteristiche di ospitalità simili (ad esempio ospitalità pellegrina tipo ostello/canonica, B&B, agriturismo);
 - un percorso che prevede la possibilità di dotarsi di una credenziale/documento di viaggio da far timbrare nei vari punti tappa, e un diploma/attestato di fine viaggio;
 - un percorso ben segnato/tabellato e di cui sia possibile, in fase organizzativa, reperire cartine, guide, tracce gps, in modo da permetterne una facile percorribilità;
 - un itinerario privo di difficoltà tecniche alla portata di tutti.
- **Trekking:** anche il trekking consiste in lunghe camminate di più giorni ma, a differenza di una classica escursione a lunga distanza o di un cammino, spesso si svolge lontano dai tracciati più comuni per poter apprezzare paesaggi più selvaggi e isolati. Può snodarsi su vec-

chie tracce di sentieri non segnati e che possono presentare quindi anche tratti critici, oppure fanno parte delle "alte vie", che permettono lunghe traversate anche in ambiente selvaggio. Chi fa trekking è maggiormente predisposto all'avventura e può talora rinunciare ai pernottamenti nei rifugi, decidendo di dormire in tenda o con il sacco a pelo in bivacchi (ovvero ricoveri non gestiti) situati lungo il percorso. Il trekking richiede, oltre ad un'attrezzatura più completa, che comporta quindi la capacità di sostenere uno zaino pesante, anche la conoscenza approfondita ed accurata delle condizioni climatiche del luogo e una certa dimestichezza su come gestire eventuali situazioni di emergenza. Concludendo, i trekking necessitano sempre di una meticolosa preparazione e sono consigliati solo agli escursionisti esperti.

LE DIFFICOLTÀ DELL'ESCURSIONISMO

T = turistico

Percorsi su carrarecce, mulattiere o evidenti sentieri che non pongono incertezze o problemi di orientamento. Si caratterizzano per modeste pendenze e dislivelli contenuti e si svolgono in genere sotto i 2.000 m di quota. Spesso rivestono particolare interesse per escursioni facili di tipo culturale o turistico-ricreativo.

E = escursionistico

Percorsi che rappresentano la maggior parte degli itinerari escursionistici delle nostre montagne e quindi sono tra i più vari. Si svolgono quasi sempre su mulattiere e sentieri, ma anche su tracce di passaggio in terreno vario (pascoli, detriti, pietraie); solitamente sono presenti dei segnavia. Quando percorrono brevi tratti esposti, questi sono in genere protet-

ESCURSIONISMO CON BAMBINI E RAGAZZI

Cosa può essere più divertente, educativo, salutare del praticare l'escursionismo con bambini e/o ragazzi? Anche il Club Alpino Italiano svolge attività per i più giovani, improntata alla diffusione dei valori ambientali e culturali tramite i gruppi e le scuole di Alpinismo Giovanile; inoltre vi sono Sezioni che organizzano le giornate "Family CAI" rivolte alle famiglie con bambini che si vogliono avvicinare alla montagna a "piccoli passi". I criteri di scelta delle escursioni si basano sulle esigenze e le caratteristiche proprie del bambino/ragazzo.

Per **bambini (fino 6-8 anni)** è meglio limitare l'escursione a percorsi facili (livello T), magari circolari, in cui si parte e si arriva nello stesso punto, in modo che il percorso sia il più possibile ricco di stimoli diversi. I percorsi devono avere un dislivello contenuto e qualcosa da vedere lungo il cammino, che possa stimolare la loro curiosità: laghetti, ruscelli (su cui magari giocare

ti (barriere) o sono presenti corrimano. Si possono incontrare singoli facili passaggi su roccia, non esposti, dove può essere necessario l'appoggio delle mani per l'equilibrio.

EE = per escursionisti esperti

Sentieri o tracce su terreno impervio e infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, roccette o detriti) con la possibile presenza di tratti esposti. Si possono presentare tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche e/o attrezzati con infissi quali funi, corrimano e brevi scale che però non snaturano la continuità del percorso. Rimangono invece esclusi i percorsi su ghiacciai. Necessitano, di buona esperienza escursionistica, capacità di orientamento, passo sicuro e assenza di vertigini, capacità valutative e decisionali oltre a equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguati all'itinerario programmato.

a fare una diga), prevedere eventuali visite di baite con gli animali, insegnare loro a riconoscere le tracce degli animali selvatici (esistono manuali appositi): sono un buon incentivo per far camminare i bambini per i quali la noia, più che la stanchezza, può rappresentare un fattore deterrente.

Nel caso dei **ragazzi (9 - 13 anni)**, può essere stimolante essere coinvolti per l'organizzazione già a casa, quando si tratta di pianificare quale percorso andare a fare e prevedendo anche itinerari di tipo E (da 500 a 800 m di dislivello). Durante l'escursione li possiamo stimolare e responsabilizzare dotandoli se possibile di cartina e bussola, provando ad individuare la propria posizione sulla cartina. Prevedere un pernottamento in rifugio può costituire per loro una fantastica avventura. In ogni caso, non dimentichiamo con bambini e ragazzi l'aspetto ludico e giocoso: le "sfide" proposte devono sempre essere alla loro portata, per non trasformarsi in sola fatica fisica che li porterebbe a vedere l'attività all'aria aperta solo come mero sacrificio.

3. PREPARAZIONE FISICA E ALIMENTAZIONE

Camminare è una pratica innata, un'attività che da sola è già in grado di arrecare benefici a tutto l'organismo. L'attività svolta in montagna, poi, è particolarmente salutare, ma dobbiamo sapere che essa comporta un impegno fisico da non sottovalutare, proprio per l'ambiente in cui si svolge (condizioni climatiche diverse da quelle abituali, sforzo a volte elevato): quando affrontiamo una salita, mettiamo alla prova l'apparato cardiocircolatorio e respiratorio, consumando molte calorie. Anche camminare in discesa richiede massima attenzione: l'utilizzo appropriato dei bastoncini sarà utile per distribuire al meglio il peso e non affaticare gli arti inferiori.

PREPARAZIONE FISICA E ALLENAMENTO

Presupposto fondamentale per avvicinarsi a questa attività è quello di es-

sere in buona forma fisica e di procedere sempre per gradi, aumentando progressivamente l'intensità dello sforzo per raggiungere e mantenere l'allenamento. Una situazione di scarso allenamento rende l'impegno fisico notevole, costringendo l'organismo ad attivare il metabolismo anaerobico basato prevalentemente sull'utilizzo degli zuccheri, con sforzi elevati ma di breve durata. Ecco allora la necessità di allenare l'organismo, affinché impari a spendere meno energia e compia maggior lavoro sviluppando adattamenti cardiocircolatori, muscolari e respiratori. Con gradualità, possiamo aumentare l'andatura mantenendoci sempre al di sotto dello sforzo massimo, cioè al di sotto della "soglia anaerobica" (ci accorgiamo di averla raggiunta quando, durante il cammino, facciamo fatica a parlare).

L'escursionismo è prevalentemente un'attività di tipo aerobico, di impegno di lunga durata e intensità medio-bassa: in questa situazione, il nostro metabolismo utilizza l'ossidazione di grassi e zuccheri per ricavare energia e calore. L'escursionismo è una pratica amica della nostra salute: la prevenzione delle malattie cardiovascolari richiede l'effettuazione di attività motoria regolare, con esercizi moderati, come camminare speditamente per 30 minuti al giorno, oppure esercizi intensi (come correre) di una ventina di minuti a giorni alterni. L'esecuzione sistematica di un simile programma potrebbe già consentire la pratica in discrete condizioni di un'attività escursionistica di base, oltre a tenere lontane obesità, ipertensione e altre importanti patologie.

ALIMENTAZIONE

Quando camminiamo in montagna dobbiamo garantire all'organismo il giusto apporto sia energetico che di liquidi: procedere in salita comporta un notevole dispendio calorico (in forte pendenza a media velocità si consumano fino a dieci volte più calorie che in piano!). Il consumo è poi influenzato anche dal nostro peso, da quello dello zaino, dalla velocità e dal grado di allenamento.

Se l'attività si limita a uscite sporadiche, non occorrerà un'alimentazione

particolare per reintegrare la totalità delle calorie consumate: al termine dell'escursione, sarà sufficiente un buon pasto per ricostituire le riserve e mantenere il bilancio energetico. Per i partecipanti ad un trekking di più giornate sarà invece necessaria maggiore attenzione: oltre all'allenamento dobbiamo fare attenzione ad avere la possibilità di corroborarci (cibo e acqua) a dovere, sia durante l'attività che alla conclusione di ogni giornata.

Durante un'escursione l'organismo consuma dapprima i carboidrati disponibili e poi, a determinate condizioni, anche i grassi: sarà opportuno, quindi, introdurre prima di partire adeguate quantità di fonti energetiche con una colazione ben bilanciata tra liquidi (latte o altre bevande vegetali, tè..), carboidrati complessi (come pane, pasta, fette biscottate) e frutta. Durante l'attività sarà poi necessario alimentarsi, in ragione del tipo di sforzo che stiamo affrontando, con piccole quantità di cibo come barrette o frutta secca: l'importante è sempre prevenire il senso di fame o, ancora peggio, di sete! Dobbiamo imparare ad "ascoltarci" e bere e mangiare poco e spesso durante la nostra escursione, senza mai arrivare a trovarci senza scorte. Un breve spuntino in vetta consente poi di recuperare liquidi, sali minerali e calorie: l'assunzione di cibi a base di proteine (di qualsiasi tipologia preferiate) può essere tranquillamente rimandata alla cena, per reintegrare le perdite da usura muscolare.

Quanto bere? Sappiamo che il fabbisogno di liquidi, a causa della sudorazione e respirazione, aumenta sensibilmente durante l'attività escursionistica, anche per effetto della quota. Occorre considerare che i sintomi della disidratazione sono già presenti anche in mancanza di sensazione di sete, problema che aumenta con l'avanzare dell'età. È consigliabile quindi reintegrare le perdite di liquidi con regolarità assumendo frequentemente acqua a temperatura ambiente, ogni 30/60 minuti al massimo.

Dal momento che le perdite di sali minerali ed elettroliti per questa attività sono minime, possiamo preparare un "integratore" semplice ed economico, da mettere in borraccia: 1 litro di acqua o tè, infuso, succo di limone, 5 g di sale e 6 cucchiaini di zucchero.

4. EQUIPAGGIAMENTO E ATTREZZATURA PER L'ESCURSIONISMO

L'escursionismo, come tutte le attività all'aria aperta, richiede un minimo di equipaggiamento base dal quale non si può prescindere. Che sia un'escursione giornaliera o un trekking di più giorni, è fondamentale avere la giusta attrezzatura per affrontare in modo confortevole ed in sicurezza ogni tipo di percorso, anche con condizioni atmosferiche avverse.

LE SCARPE

La scelta delle scarpe è fondamentale. Esiste in commercio una varietà infinita di prodotti adatti allo scopo, che si dividono principalmente in due categorie: scarpe basse o scarponi con cavigliera alta. Per alcune tipologie di escursioni su terreni non accidentati può essere corretto usare anche le scarpe basse, ma se si alza il livello e si viaggia con uno zaino, bisogna necessariamente adottare gli scarponi, che offrono maggiore protezione alla caviglia, stabilità e sostegno. Le scarpe devono essere comode, resistenti ed affidabili. Con la suola in gomma scolpita tipo "Vibram" e la parte superiore traspirante ed impermeabile. Per le attività di lunga durata è bene utilizzare scarponi già rodati, per non avere sorprese e fastidiosi contrattempi (vesciche).

Attenzione alla giusta misura: è consigliabile provare gli scarponi con i calzettoni abituali e la sera (il piede è più gonfio); prendete almeno mezza taglia in più, gran parte dei produttori forniscono le mezze misure e divise per genere.

LO ZAINO

Accessorio non meno importante è lo zaino. Gli zaini possono essere molto diversi tra loro e si distinguono principalmente per la capacità di carico (in volume, espresso in litri). Per un'escursione di un giorno è sufficiente uno zaino da 25 l; per uscite di più giorni è necessario averne uno da alme-

no 30-35 l; per le donne si considerano di norma 5 l in meno. Scegliamo possibilmente un prodotto di qualità, con una linea ergonomica e le giuste imbottiture per salvaguardare la schiena ed i punti di maggior contatto con il corpo. Molto importanti sono gli spillacci e le due cinture frontali, che devono essere a sgancio rapido e regolabili. Non trascurare l'aerazione, per tenere la schiena più asciutta possibile dal sudore.

ABBIGLIAMENTO

L'abbigliamento è ovviamente condizionato dalla stagione in cui svolgiamo l'attività escursionistica. I pantaloni sono un capo importante da tenere in considerazione: dovranno essere preferibilmente lunghi, per proteggere maggiormente dalle condizioni atmosferiche e da accidentali cadute, nonché dagli insetti o altro genere di animali. Da preferire tessuti tecnici traspiranti ed idrorepellenti con comode tasche, possibilmente dotate di cerniere di chiusura per riporre cartine ed effetti personali di utilizzo immediato.

Occorre prestare la massima attenzione anche all'abbigliamento intimo, a diretto contatto con la pelle, onde evitare fastidiose irritazioni e prevenire l'eccessiva formazione di sudore, per mancanza di traspirazione. Sono da preferire specifici tessuti tecnici: i migliori sono quelli in polipropilene, poliestere e lana merinos, sconsigliato il cotone. È consigliabile, nelle stagioni più fredde, utilizzare in abbinamento alle magliette intime ulteriori maglie in *pile*, così da vestirsi "a cipolla". Le maglie pesanti in *pile*, così come le giacche antivento tecniche, non dovrebbero mai mancare nello zaino dell'escursionista. Indispensabili per affrontare i cambi repentini delle condizioni atmosferiche, consentono di ripararsi dal freddo e dalla pioggia, mantenendo sempre la giusta temperatura corporea.

Per le calze il discorso è ancora più delicato, perché devono essere scelte in materiale tecnico, che favorisca la fuoriuscita dell'umidità interna allo scarponcino. Devono essere testate prima di affrontare le escursioni: non c'è cosa

più fastidiosa che sbagliare il tipo di calza per rovinarsi la giornata!
Per le escursioni invernali l'abbigliamento sarà adeguato alle temperature basse, con guanti, cappelli idonei, piumini o altri capi adatti alla stagione.

ACCESSORI

Per le escursioni di un giorno, non serve portare con sé molte cose. Fondamentale è la borraccia, per garantirsi un sufficiente e continuo rifornimento d'acqua. In plastica atossica o in acciaio, i due tipi differiscono tra loro, oltre che per il peso, anche per la capacità di mantenere per diverse ore la temperatura dei fluidi contenuti. Andiamo poi a scegliere il nostro cappello e gli occhiali: due accessori indispensabili per ripararsi dai raggi del sole, che in montagna possono essere insidiosi e provocare gravi danni alla salute. Che siano con la visiera, a falda larga o di altro tipo, i cappelli preservano l'escursionista da insolazioni e altri problemi legati all'eccessiva esposizione al sole. Analogo discorso vale per gli occhiali: sceglieteli di ogni tipo o forma, purché siano con lenti protettive e polarizzate ed indossateli sempre!!! Non dimentichiamo di mettere nello zaino una crema solare ad alta protezione. Molto validi possono rivelarsi, in estate, anche spray repellenti per insetti/zecche/tafani e gel dopopuntura. Altri accessori utili sono: una coppia di bastoncini telescopici da escursionismo; lampade frontali e kit di pronto soccorso. Per il pernottamento in rifugio un sacco lenzuolo.

Per quanto riguarda i trekking di più giorni, le esigenze sono decisamente diverse, considerando anche escursioni fatte con appoggio logistico in rifugio o in totale autonomia: in questo caso dobbiamo prestare attenzione a prevedere una corretta quantità di indumenti di ricambio e di cibo/acqua. Attenzione infine nella preparazione dello zaino, che deve contenere tutto il necessario senza esagerare con il peso che, se eccessivo, può condizionare negativamente la nostra "avventura": per stare tranquilli, non dovrebbe mai superare il 10% del peso corporeo.

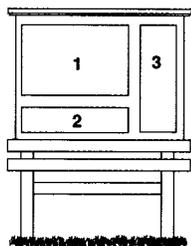
5. SENTIERI E SEGNALETICA

Un'escursione in montagna, in collina o in pianura ci porta a camminare su tracciati che possono presentare caratteristiche diverse sia come aspetto che come morfologia del terreno. In realtà, l'insieme dei percorsi sui quali l'escursionista si muove è molto più ampio, in quanto comprende strade (sterrate o non), sentieri, mulattiere, tracce su pascoli, ghiaioni e pietraie. In ogni caso, l'escursionista responsabile non si muove mai fuori sentiero e in particolare non attraverserà mai un prato o un pascolo al di fuori dei tracciati preesistenti.

SEGNALETICA

Analogamente a quanto avviene per la normale viabilità stradale, anche in montagna possiamo trovare una segnaletica specifica, che in Italia è caratterizzata dai noti colori rosso e bianco, definita dal CAI e adottata da molte Regioni.

SEGNALETICA VERTICALE:



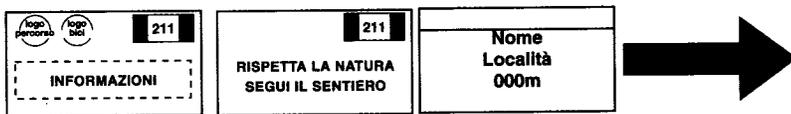
Tabellone o pannello d'insieme. È un pannello di grande formato, collocato nei paesi o principali luoghi d'accesso alle reti sentieristiche. Rappresenta l'insieme degli itinerari della zona, inquadrandoli anche dal punto di vista geografico, ambientale e storico-culturale.

Meta Ravvicinata	0.30
211 Meta Intermedia	1.40
Meta d'itinerario	3.10

Tabella segnavia: ha la forma di freccia e indica la **direzione** della/e località di destinazione del sentiero e il **tempo indicativo**

necessario (per un medio escursionista). Collocata a inizio e fine dell'itinerario, agli incroci con altri percorsi segnalati e con strade, è contraddistinta dalla

punta rossa e dalla coda rossa-bianco-rossa. Può riportare nella coda il numero e/o la sigla utilizzata per individuare il sentiero. Accanto alla segnaletica verticale si possono trovare tabelle con utili indicazioni riguardanti il percorso:

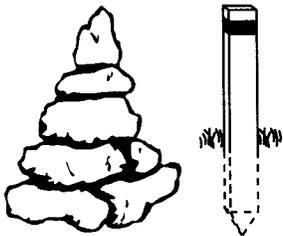


Attenzione! Se vedete i seguenti segnali, i sentieri vanno percorsi solo se si hanno preparazione e capacità tecnica adeguate.



SEGNALETICA ORIZZONTALE

211 È formata da **segnavia** dipinti con vernice di colore rosso-bianco-rosso, posti alla partenza, ai bivi, lungo il sentiero, su sassi o piante, utilizzati per offrire l'informazione di continuità e conferma del percorso.



Ometto in pietra e picchetti segnavia. Sono i segnali più antichi e tuttora validi, di facile costruzione, usati in campo aperto, nei prati, su pietraie o morene ove è difficile mettere dei segnali stabili.

ETICA DELL'ESCURSIONISTA E BUONE PRATICHE

Sia nei rifugi che nei punti di appoggio – ma potremmo dire *ovunque* – dobbiamo osservare alcune semplici regole, nel rispetto di chi verrà dopo di noi e della delicatezza dell'ambiente in cui siamo ospiti. Nei punti di

appoggio, bivacchi e rifugi non lasciamo i nostri rifiuti ma portiamoli via con noi e lasciamo pulito l'ambiente. Nei rifugi gestiti, osserviamo i regolamenti di comportamento esposti, nel rispetto del gestore e degli altri escursionisti presenti.

6. SICUREZZA E PREVENZIONE

Prima di intraprendere un'escursione in montagna, è bene informarsi sui tanti aspetti che questo tipo di attività è in grado di coinvolgere, da quelli legati al tipo di ambiente (orografici) a quelle delle comunità che ci vivono e lavorano (antropici), climatici e infrastrutturali.

PIANIFICAZIONE E PREPARAZIONE DELL'ESCURSIONE

Scegliamo un percorso adatto alle capacità e al grado di allenamento, sia nostri che degli amici che verranno con noi: raccogliamo informazioni da chi già lo conosce, possibilmente direttamente sul posto (Sezioni CAI – siti istituzionali) o cerchiamo su libri, riviste, guide.

Scelto il percorso, lo valutiamo con la scala delle difficoltà espressa dal CAI, poi proviamo a visualizzare l'itinerario sulla carta topografica. È comunque utile studiare l'itinerario nei minimi particolari osservando gli incroci con altri sentieri, l'orientamento, la lunghezza, il dislivello, la presenza di boschi, zone rocciose, prati, torrenti, canaloni, rifugi, malghe e fontane. Nella scelta di un itinerario conviene sempre valutare anche l'esposizione dei versanti al sole (Sud o Nord), per decidere in quale stagione percorrerlo; teniamo anche conto del meteo: con tempo nuvoloso, ad esempio, sceglieremo percorsi a quote più basse, con vento teso eviteremo itinerari in cresta o con tratti esposti, con pioggia non andremo su tratti rocciosi, su pendii ripidi ed erbosi.

Oltre che più divertente, in montagna è opportuno essere sempre in compagnia, anche per la nostra sicurezza. Oltre a questo, facciamo sì che l'im-

pegno fisico rimanga sempre al di sotto delle proprie capacità atletiche/fisiche; insomma, lasciamoci una "riserva": se dovessimo trovarci in difficoltà avremo le forze per rimediare ad eventuali variazioni di percorso. Scegliamo sentieri battuti e adeguatamente segnati, portiamo nello zaino la mappa della zona: se siamo poco esperti, preferiamo sentieri che attraversino luoghi antropizzati, dove ci siano qualche malga, rifugio o ricovero di pastori, molto utili nel caso di imprevisti o variazioni meteo. Altra considerazione sono le ore di luce o visibilità del giorno: fondamentale essere giunti al punto di arrivo prima che scenda la sera, mai farsi cogliere dalla notte! Oltre che alle evidenti difficoltà di procedere, eventuali interventi di soccorso diventerebbero particolarmente problematici.

Una volta raccolte tutte queste informazioni, consideriamo anche il tempo per raggiungere e tornare dal punto di partenza dell'itinerario e con che mezzo (auto, pullman, treno), preferendo se possibile sempre i mezzi pubblici o condividendo il viaggio con altri. Per calcolare i tempi di durata dell'escursione possiamo affidarci alle guide escursionistiche o ai cartelli posti all'inizio del sentiero: teniamo presente il loro carattere indicativo e quindi spesso prudente. Se invece non riusciamo a trovare indicazioni sulle tempistiche dell'escursione, l'unica cosa da fare è calcolarle. Un escursionista mediamente allenato riesce a percorrere un dislivello di 300-400 metri all'ora ed una distanza variabile tra 2 e 4 km su un percorso non molto ripido; più ripido è il percorso, maggior dislivello affronteremo in un'ora ma minore distanza; su un altopiano faremo meno dislivello ma saremo più veloci coprendo una maggiore distanza ogni ora. Per calcolare il tempo di discesa, normalmente occorre considerare 2/3 di quello relativo alla salita, ma può essere anche minore se il tracciato è ripido.

Il giorno prima dell'escursione controlliamo le previsioni meteo e in base a questo decidiamo cosa mettere nello zaino, sia come abbigliamento (previsioni di pioggia, temporale o giornata calda e soleggiata) che per l'alimentazione (liquidi per giornata calda, bevande calde in borraccia termica

per giornata fredda). All'inizio dell'escursione dobbiamo essere certi che il sentiero imboccato sia quello giusto, controlliamo la segnaletica: di solito questa incertezza scompare alla ripetizione del sentiero.

CARTOGRAFIA

La lettura di una carta topografica è una tecnica complessa e raffinata; da una buona topografia è possibile desumere un'incredibile massa di informazioni su un territorio: morfologia, vegetazione, insediamenti umani.

La riduzione fra la realtà e la carta è indicata nella scala. Ad esempio, se devo ridurre un territorio di 25.000 volte per farlo entrare in una carta, otterrò che un centimetro sulla carta rappresenta 25.000 centimetri (equivalenti a 250 metri) sul terreno: scala 1:25.000. Le carte più usate e utili in escursionismo sono quelle a scala 1:25.000 e 1:50.000.

Il sistema usato in topografia per la rappresentazione dei rilievi è quello delle curve di livello (isoipse). Si tratta di linee immaginarie che uniscono tutti i punti situati ad una stessa quota: l'equidistanza fra curve di livello indica il dislivello tra le curve. Dove le curve di livello sono più vicine (fitte) siamo in presenza di un pendio più inclinato/ripido, mentre dove sono più distanti (rade) la pendenza del terreno è minore. Quando un sentiero interseca le isoipse, esso è tanto più ripido se le taglia ortogonalmente e/o se sono più fitte; diversamente, se troviamo un sentiero parallelo all'isoipsa, capiremo che quel tratto del percorso sarà pianeggiante. Oltre alle curve di livello, la carta è costellata di punti quotati (metri di quota sul livello del mare).

Infine, salvo diversa indicazione, le carte sono stampate con il Nord Geografico verso l'alto; di conseguenza osservando una qualsiasi mappa avremo il Sud in basso, l'Est a destra e l'Ovest a sinistra.

GESTIONE DELLE EMERGENZE

È buona norma non frequentare mai da soli la montagna, consultare le descrizioni dell'escursione prescelta e le previsioni meteo: oltre a questo,

lasciamo detto a qualcuno dove andremo, a che ora pensiamo di partire e quando rientrare. Nonostante tutte le accortezze che avremo messo in atto, potrà capitare di trovarci in condizione di difficoltà o di dover chiamare i soccorsi: niente panico esistono mezzi e metodi per attivare un sistema articolato che verrà in nostro aiuto.

Il primo soccorso di una persona in difficoltà (per infortunio o malessere) rappresenta un momento importantissimo perché da esso dipende la decisione di che cosa fare e come farlo: nel dubbio, consideriamo l'infortunato più grave di quanto sembra e non esitiamo ad interpellare i soccorsi (**numero unico 112**), precisando che si tratta di incidente di montagna, ponendo il tecnico del soccorso alpino e il sanitario in condizione di guidarci nell'adozione dei comportamenti più adeguati ed in grado di decidere se inviare una squadra. Potremmo trovarci nel caso di mancanza di segnale di rete telefonica, sarà quindi necessario spostarci alla ricerca di un luogo adatto alla comunicazione; se proprio non esiste possibilità di chiamata cellulare, cerchiamo di raggiungere (possibilmente almeno in due persone) la struttura più vicina da cui effettuare la richiesta di intervento, ricordandoci di non lasciare da sola la persona in difficoltà. In ogni caso, è importante avere chiare in mente alcune norme di comportamento:

- **Fondamentale è fornire l'esatta posizione ai soccorritori**, attenendosi scrupolosamente alle loro richieste;
- **Mantenere la calma**: la capacità di ragionare in modo lucido e con semplice buon senso permette di risolvere la maggior parte dei problemi;
- **Garantire la sicurezza dell'infortunato e dei soccorritori**: il desiderio di soccorrere o l'ansia per il malcapitato, non devono mai far dimenticare i potenziali pericoli presenti nell'ambiente montano;
- **Evitare eroismi**: nel dubbio, eccedere sempre nella prudenza e non aver timore di chiedere aiuto;
- **Garantire all'infortunato i supporti fondamentali**: comfort termico, aiuto psicologico.



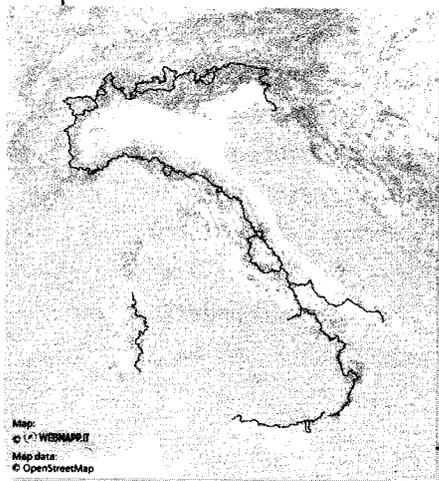
Sentiero Italia CAI

OLTRE 7.000 KM DI GRANDE BELLEZZA

Più di 7.000 chilometri, circa 500 tappe, 20 regioni: il Sentiero Italia, ripristinato dal Club Alpino Italiano, è uno dei trekking più lunghi del mondo. A partire dal 2017 i volontari del Club Alpino Italiano si sono impegnati nel rinnovare quel sogno, altrimenti destinato all'oblio, di un gruppo ristretto di giornalisti camminatori che, riuniti nell'Associazione Sentiero Italia, hanno individuato un tracciato che collegasse tutte le regioni d'Italia e, grazie alla determinazione di numerosi Soci guidati da Teresio Valsesia, l'hanno percorso nel 1995. Oggi il progetto Sentiero Italia CAI, che consente agli appassionati di tutto il mondo di scoprire le straordinarie e molteplici dimensioni ambientali, paesaggistiche, storiche e culturali del nostro Paese, vede una rete strutturata di sentieri, se-

gnaletica dedicata, punti accoglienza, un team operativo e la pubblicazione delle Guide Ufficiali, in collaborazione con Idea Montagna. I tracciati proposti sono tratti dalle Guide stesse, cui suggeriamo di fare riferimento prima di incamminarsi su qualsiasi sentiero.

Per scaricare le tracce dell'intero itinerario consultare il sito: sentieroitalia.cai.it



Mappa digitale a cura di Webmapp.it