



Società Escursionisti Milanesi

**CORSO di Escursionismo E2
2023 Nino Acquistapace
Trekking, Cammini e Sentiero Italia**



Trekking, Cammini e Sentiero Italia Sommaro



Approccio culturale al Trekking

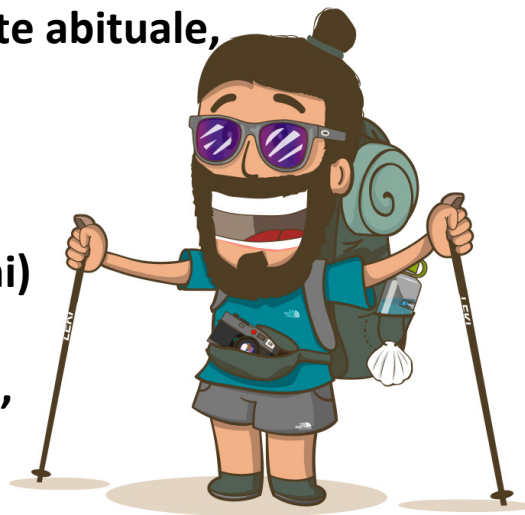
- differenza tra l'escursione giornaliera e il percorso di più giorni
- il rapporto con l'ambiente
- l'esperienza del rifugio
- i ritmi differenti
- il "senso" di lontananza dall'ambiente abituale,
- rapporti interpersonali

Tipologie di itinerari a lunga percorrenza

- Principali lunghi Cammini e trekking
- Sentiero Italia
- Trekking in autosufficienza senza punti di appoggio.

Approccio Tecnico al Trekking

- progettazione (raccolta informazioni)
- preparazione (tecnica e fisica),
- abbigliamento ed equipaggiamento,
- composizione dello zaino,
- ritmo di marcia
- gestione delle più comuni problematiche.

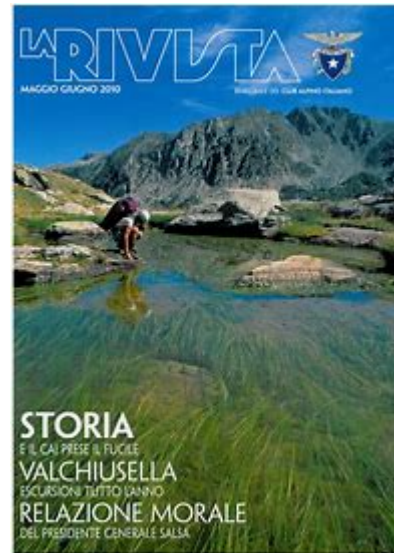




Trekking, Cammini e Sentiero Italia



Approccio Culturale



Da La Rivista Maggio2023



Trekking, Cammini e Sentiero Italia

Approccio culturale al trekking
Da La Rivista Maggio2023



*Oltre alla durata c'è qualcosa di profondamente differente
necessiti di un maggior allenamento*



Nonostante lo sforzo reiterato



e la costanza



non è l'impegno fisico il discriminante.



Né tantomeno l'impegno tecnico





Trekking, Cammini e Sentiero Italia

Approccio culturale al trekking
Da La Rivista Maggio2023



Normalmente L'impegno è maggiore di quando affrontiamo una gita che si conclude in poche ore.





Trekking, Cammini e Sentiero Italia

Approccio culturale al trekking

Da La Rivista Maggio2023



La differenza è prima di tutto mentale e concettuale.



*Quando si cammina in linea,
si cammina in profondità,
si lascia tutto alle spalle,
non si ritorna sui propri passi,
non si ritorna indietro,
la partenza non coincide con l'arrivo.*



Trekking, Cammini e Sentiero Italia

Approccio culturale al trekking
Da La Rivista Maggio2023



Ogni passo aggiunge qualcosa, stupore

consapevolezza, stanchezza, ristoro,





Trekking, Cammini e Sentiero Italia

Approccio culturale al trekking
Da La Rivista Maggio2023



solitudine



e incontri.





Trekking, Cammini e Sentiero Italia

Approccio culturale al trekking
Da La Rivista Maggio2023



il "senso" di lontananza dall'ambiente abituale,



I rapporti interpersonali.





Trekking, Cammini e Sentiero Italia

Approccio culturale al trekking
Da La Rivista Maggio2023



Cosa significa camminare su queste antiche e nuove vie,



come queste siano linee di congiunzione di grandi e piccoli mondi,



Trekking, Cammini e Sentiero Italia

Approccio culturale al trekking
Da La Rivista Maggio2023



fili rossi che mettono in relazione

oggetti,



idee,



persone e culture.





Trekking, Cammini e Sentiero Italia

Approccio culturale al trekking
Da La Rivista Maggio2023



il rapporto con l'ambiente,

l'esperienza del rifugio,



i ritmi differenti,





Trekking, Cammini e Sentiero Italia Approccio culturale al trekking



Da La Rivista Maggio2023

Oltre alla durata c'è qualcosa di profondamente differente.

Nonostante lo sforzo reiterato necessiti di un maggior allenamento e costanza, non è l'impegno fisico il discriminante. Né tantomeno l'impegno tecnico, anzi normalmente esso è maggiore di quando affrontiamo una gita che si conclude in poche ore.

La differenza è prima di tutto mentale e concettuale. Quando si cammina in linea, si cammina in profondità, si lascia tutto alle spalle, non si ritorna sui propri passi, non si ritorna indietro, la partenza non coincide con l'arrivo. Ogni passo aggiunge qualcosa, stupore, consapevolezza, stanchezza, ristoro, solitudine e incontri.

Cosa significa camminare su queste antiche e nuove vie, come queste siano linee di congiunzione di grandi e piccoli mondi, fili rossi che mettono in relazione oggetti, idee, persone e culture.



Trekking, Cammini e Sentiero Italia Approccio culturale al trekking



Voi Cosa ne pensate del Trekking?

Fareste mai un Trekking?

La Vacanza è fatica?

Oltre la fatica?





Trekking, Cammini e Sentiero Italia



Tipologie di itinerari a lunga percorrenza





Trekking, Cammini e Sentiero Italia Tipologie di itinerari a lunga percorrenza



Tipologie Itinerari a Lunga Percorrenza

Storici la storia del movimento delle genti migrazioni

Via Francigena è un fascio di percorsi, detti anche Vie Romee, che dall'Europa Occidentale, in particolare dalla Francia, conducevano nel Sud Europa fino a Roma proseguendo poi verso la Puglia, dove vi erano i porti d'imbarco per la Terrasanta, meta di pellegrini e di crociati (Wikipedia)

Ambientali Parchi Nazionali –

Via dei Graniti è un percorso ad anello di tre giorni che si sviluppa nell'isola granitica del gruppo Cima d'Asta - Cime di Rava sul Lagorai e ripercorre antichi sentieri e strade militari costruiti durante la Prima Guerra Mondiale

Via dei Fossili Il Cammino dei Fossili è un itinerario in 13 tappe che si snoda nella parte settentrionale della Provincia di Asti, ai confini con quella di Torino. 93 km su strade a bassa percorrenza, immersi in una natura che custodisce un segreto vecchio di millenni: i fossili.



**Trekking, Cammini e
Sentiero Italia
Tipologie di itinerari
a lunga percorrenza**



Tipologie Itinerari a Lunga Percorrenza

Alpinistici

Gran Tour de Monviso: *E' un trekking molto panoramico e di grande soddisfazione, uno dei più frequentati delle Alpi. L'anello di più tappe attorno al Monviso, con i suoi modesti dislivelli e le diverse prospettive sugli affascinanti profili del "Re di Pietra", si presenta come uno dei più spettacolari trekking d'alta quota d'Europa. Distanza complessiva km. 35-Dislivello complessivo m. 4.768 circa in 5 tappe. Classificazione escursionistica: EE.*

Alta Via delle Dolomiti n°1: *Il percorso, il primo, il più classico e il più rinomato dei grandi itinerari dolomitici, è costituito da 12 tappe e collega diversi comuni e regioni, partendo dal Lago di Braies e arrivando a Belluno. L'itinerario si può suddividere in tre parti principali. Percorso di circa 125 km e 7.300 m di dislivello.*

Sentiero Roma: *si svolge al cospetto di grandi montagne, tra cui il Ligoncio, il Badile, il Cengalo, la Cima di Zocca, la Cima di Castello e l'imponente Monte Disgrazia. Per percorrerlo occorrono dai 3 ai 5 giorni in base all'itinerario che si desidera seguire. Lungo 54 km, si svolge prevalentemente a 2500 m di quota ed attraversa la Val Codera, l'intera testata della Val Masino e termina in Valmalenco. Consigliati Ramponi da Ghiaccio, Imbrago, Picozza e Set da Ferrata.*



**Trekking, Cammini e
Sentiero Italia**
Tipologie di itinerari
a lunga percorrenza



Tipologie Itinerari a Lunga Percorrenza

Italiani

Sentiero Italia



OLTRE 7000 CHILOMETRI DI GRANDE BELLEZZA

Europei:

Cammino di Santiago



è una rete di itinerari che, attraversano l'Europa per giungere alla Cattedrale di Santiago di Compostela

Extraeuropei

Campo Base Everest



Trekking in Nepal per l'Everest Base Camp è una delle mete più sognate dagli amanti dell'escursionismo di tutto il mondo



Trekking, Camminie
Sentiero Italia
Tipologie di itinerari
a lunga percorrenza



Italiani

Sentiero Italia



[Scopri il Sentiero Italia CAI](#)

OLTRE 7000 CHILOMETRI DI GRANDE BELLEZZA

“Con il progetto Sentiero Italia abbiamo un sogno, quello di unire l’Italia intera in un grande abbraccio, attraverso la percorrenza a piedi degli straordinari territori che il nostro Paese è in grado di offrire non appena si abbandona la strada asfaltata” Vincenzo Torti, Presidente Generale CAI





Trekking, Camminie Sentiero Italia Tipologie di itinerari a lunga percorrenza



Italiani

Sentiero Italia



Scopri il Sentiero Italia CAI

OLTRE 7000 CHILOMETRI DI GRANDE BELLEZZA

Il Sentiero Italia si sviluppa lungo l'intera dorsale appenninica, isole comprese, e sul versante meridionale delle Alpi.

Ideato nel 1983 da un gruppo di giornalisti escursionisti, riuniti poi nell'Associazione Sentiero Italia, l'itinerario è stato fatto proprio dal CAI nel 1990.

il Sentiero Italia attualmente è quasi completamente segnalato con i colori bianco e rosso e la dicitura "S.I."





Trekking, Cammini e Sentiero Italia



Approccio Tecnico al Trekking



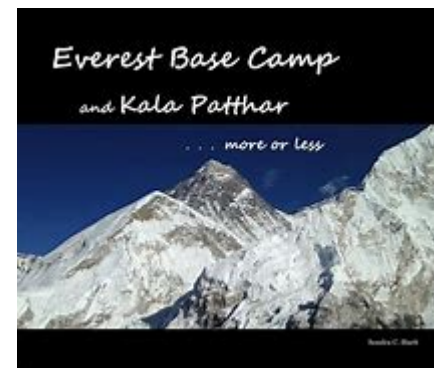
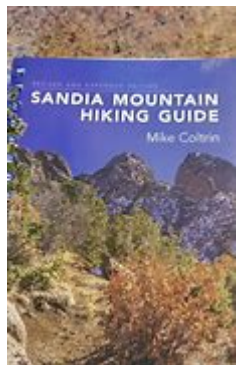


Trekking, Cammini
e Sentiero Italia
Approccio Tecnico al Treking



Progettazione: *raccolta informazioni*

Libri dedicati,



Internet



Siti



Trova qualcuno che lo ha fatto





Trekking, Cammini e Sentiero Italia

Approccio Tecnico al Trekking



Progettazione: *raccolta informazioni*

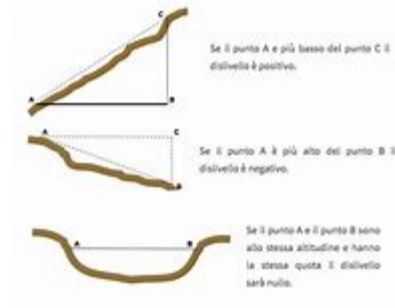
n° giorni trek



lunghezza delle tappe



dislivelli



pernotti



in Hotel



Rifugio



all'aperto





Trekking, Cammini e Sentiero Italia Approccio Tecnico al Trekking



Trekking in autosufficienza senza punti di appoggio.

Dormire dove?



Tenda



Campo Base



Coprisacco a pelo

Mangiare come?

**Barrette
Integratori**



**Cucinare Fornello
Combustibile Reperibile
Alcol**



Cibi liofilizzati pronti



Trekking, Cammini e Sentiero Italia Approccio Tecnico al Trekking



Trekking in autosufficienza senza punti di appoggio.

Bere dove e come?

Consumi Minimi

**2L per giorno +
1L per cucinare**



Bere Potabile?



**Bere Con Sali
minerali**

**Sale cucina un pizzico
+Succo di ½ limone**





**Trekking, Cammini
e Sentiero Italia
Approccio Tecnico al Trekking**



Progettazione:

pensare alla propria resistenza fisica



e dei Vostri compagni

resistenza mentale





Trekking, Cammini e Sentiero Italia Approccio Tecnico al Trekking



Progettazione: *Provare manovre particolari*

Passaggi Rocciosi



Passaggio in Kayak



pensare alle vie di fuga per imprevisti



Attività alternative per avversità





Trekking, Cammini e Sentiero Italia Approccio Tecnico al Trekking

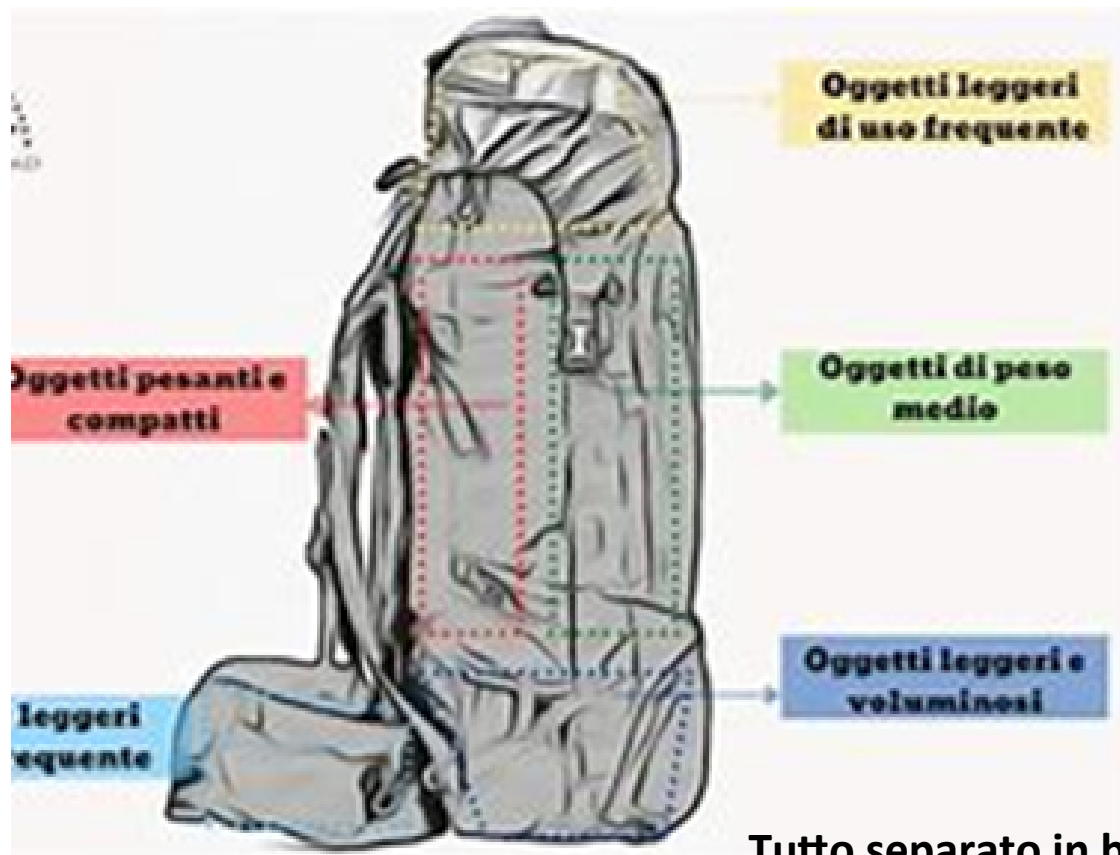


Progettazione: *Composizione dello Zaino*

Dipende dallo Zaino

Tasche laterali si o no

Aperture laterali si o no



Oggetti Pesanti e Compatti in basso

Attrezzature Particolari

Tenda Sacco a pelo

Cucina

Oggetti Peso Medio in mezzo

Cambi + Notte

Lavaggio + Pronto Soccorso

Oggetti Leggeri uso frequente in alto

*Viveri Spuntino Barretta Tablet Zucchero **Acqua***

Pile leggero e Giacca a vento

Orientamento Cartine



Tutto separato in buste impermeabili indipendenti



Trekking, Cammini
e Sentiero Italia
Approccio Tecnico al Trekking



**Gestione del
Percorso:**

Il ritmo



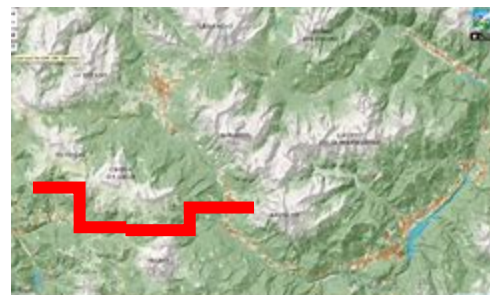
I tempi



Il tempo



**Verifica
Tappe**



Lo sforzo prolungato





Trekking, Cammini
e Sentiero Italia
Approccio Tecnico al Trekking



Gestione delle più comuni problematiche:

Fisiche

Temperatura



Attrezzature



Ambientali



Gruppo



**Le Vostre
Esperienze**

?



Trekking, Cammini e Sentiero Italia



Tipologie di itinerari a lunga percorrenza: presentazione con esempi dei principali lunghi Cammini e trekking (Sentiero Italia), trekking in autosufficienza senza punti di appoggio.

Approccio culturale al trekking: differenza tra l'escursione giornaliera e il percorso di più giorni, il rapporto con l'ambiente, l'esperienza del rifugio, i ritmi differenti, il "senso" di lontananza dall'ambiente abituale, rapporti interpersonali.

Approccio tecnico al trekking (informazioni base): progettazione (raccolta informazioni) e preparazione (tecnica e fisica), abbigliamento ed equipaggiamento, composizione dello zaino, ritmo di marcia e gestione delle più comuni problematiche.



Tutto Chiaro?



Trekking, Cammini e Sentiero Italia



Buon Trekking a Tutti

