Giovanni Francesco Trezzi

Conoscere il territorio

Vademecum per l'escursionista
con oltre 1.500 Km in
111 escursioni nella Provincia di Arezzo

Edizioni Helicon

Premessa

Ho pensato questa breve guida per tutti coloro che amano camminare non solo per l'esercizio fisico, ma anche come occasione per approfondire la conoscenza di territori che, in un mondo sempre più urbanizzato, rimangono ormai frequentemente ai margini degli interessi dei cittadini. Non si tratta quindi di un'opera rivolta a chi del territorio si occupa per ragioni professionali come ingegneri ambientali, agronomi, tecnici forestali, geologi e naturalisti, ma al cittadino comune che magari vuole integrare la partecipazione ad escursioni organizzate con altre programmate e realizzate in proprio. La possibilità di stimolare ed in qualche modo supportare le iniziative individuali mi è parsa importante per favorire una maggiore diffusione della pratica dell'escursionismo e delle possibilità di approfondimento sul campo di molti temi ambientali che esso offre, diffusione quanto mai auspicabile in un'era in cui vaste aree del nostro paese sono soggette ad un inesorabile processo di de-antropizzazione e abbandono. Questo contesto consente infatti di unire spesso in un'unica escursione un viaggio nello spazio con un viaggio nel tempo perché man mano che ci si allontana dalle città e dalle principali vie di comunicazione si ha sempre più l'occasione di inoltrarsi in ambienti carichi delle vestigia di un passato sempre più remoto, costituite da antichi borghi, ruderi di case coloniche, vecchi alberi da frutto di varietà dimenticate, carcasse di macchine agricole dei primordi della meccanizzazione, strade da tempo dismesse ed una wilderness di ritorno che emerge prepotentemente in tutte quelle aree, soprattutto collinari e montane, in passato intensamente antropizzate ed ormai da molti decenni del tutto abbandonate.

Oltre a questo approccio generale ai temi dell'escursionismo, ho voluto suggerire dei percorsi destinati a coloro che frequentano quella zona del paese che corrisponde alla Provincia di Arezzo, quella cioè dove anch'io effettuo prevalentemente le mie escursioni. Ho così aggiunto alle parti generali anche la descrizione sintetica di 111 escursioni in questa bella zona della Toscana: questa costituisce la terza parte di questa guida.

Detto ciò, sono cosciente che i limiti dell'opera sono molti, soprattutto per la vastità dei temi affrontati e la difficoltà di esporli in modo sintetico, e di conseguenza l'obiettivo principale che mi sono posto è stato quello di stimolare interessi che potranno essere sviluppati a partire dalle indicazioni bibliografiche e sitografiche che ho fornito segnalando metodologie e opere di carattere divulgativo e cercando il più possibile di evitare trattazioni specialistiche poco adatte al grande pubblico.

Quindi, buona lettura e soprattutto belle escursioni.

1 Programmare un itinerario

1. 1. ITINERARI SEGNALATI E NON SEGNALATI

La prima decisione importante che l'escursionista è chiamato ad affrontare nel momento in cui si accinge a progettare una gita è quella del tipo di itinerario da seguire e subito dovrà scegliere tra due possibilità e cioè quella di percorrere un itinerario segnalato oppure di mettere a punto un percorso da effettuare seguendo un itinerario di sua ideazione, al di fuori dei percorsi segnalati. Siccome è piuttosto comune che la "carriera" dell'escursionista inizi con la frequentazione di itinerari segnalati per poi passare, magari dopo aver esaurito tutti i principali percorsi di questo tipo presenti nelle sue zone di maggiore attività, a quelli da lui stesso ideati, seguiamo anche qui questo ordine di presentazione.

In Italia esistono numerosissimi itinerari descritti in guide e mappe e segnalati sul terreno. Il principale benemerito responsabile di questa attività è il CAI (Club Alpino Italiano) che opera con le sue sezioni in tutto il paese, ma con maggiore intensità nelle aree montuose. Al CAI ci si può iscrivere e partecipare quindi alle escursioni organizzate dalla sezione di appartenenza; in questo caso non sarà necessario mettere a punto un itinerario e programmare tempi e modi dell'escursione, perché ci saranno i capi gita e in vari casi anche delle guide a svolgere queste funzioni. Lo stesso vale per le numerose altre associazioni esistenti che si dedicano proprio alle attività escursionistiche. Se invece vorrete scegliere un itinerario e organizzare da soli la gita, vediamo da quali informazioni sarà opportuno partire. Innanzitutto, sul terreno i percorsi CAI sono segnalati per mezzo di due caratteristiche strisce orizzontali di vernice bianca e rossa apposte su alberi, rocce, pali di linee elettriche e telefoniche, staccionate e pali di recinti, ecc. In pratica i segni sono generalmente posti in posizione ben visibile a intervalli più o meno regolari e soprattutto nei punti (bivi, incroci, ecc.) in cui possono sorgere dubbi sulla direzione da prendere. Ogni sentiero è poi individuato da un numero che ritroverete di quando in quando scritto sui segni ed in ogni caso all'inizio e alla fine del percorso, dove i segni bianchi e rossi sono messi verticalmente a formare una bandiera. I

percorsi CAI sono riportati nella cartografia escursionistica edita a cura di varie sezioni locali, ma anche in quella frutto dell'iniziativa di editori privati e che copre tutte le aree turistiche a vocazione escursionistica, principalmente l'arco alpino e gli Appennini. Troverete facilmente queste mappe nelle librerie e rivendite situate nelle zone turistiche di tutto il paese, insieme anche a numerose guide che descrivono i percorsi, sia quelli che fanno parte della rete CAI che molti altri, spesso non segnalati sul terreno. In alcune regioni è poi possibile scaricare dai siti Internet regionali le tracce dei percorsi CAI che, come vedremo in seguito, possono essere caricate su di un GPS e seguite durante l'escursione, mentre per quanto riguarda la Regione Toscana la rete sentieristica CAI può essere visionata e stampata dal sito https: //www.regione.toscana.it/-/geoscopio/ > Sentieristica CAI - 2005. Sempre per quanto riguarda questi percorsi, oltre alle indicazioni su lunghezza e dislivello complessivi e parziali, un prezioso elemento informativo è costituito dalla classifica per difficoltà che spesso troverete in mappe e guide e che riportiamo integralmente nella Tabella 1.

Oltre a ciò, sarà bene considerare che nella zona delle Alpi ma anche altrove varie mappe, tra cui alcune mappe digitali che vi consiglieremo più avanti, si rifanno alla classificazione del SAC (Swiss Alpine Club) che è utile conoscere e che riportiamo nella Tabella 2.

Tutte queste indicazioni vi permetteranno di stabilire in anticipo se il percorso che vi proponete di seguire è adatto a voi, alle vostre condizioni, capacità e aspettative. Vi è poi un ulteriore aspetto che distingue in positivo i percorsi segnalati dal CAI ed è quello dell'attività di manutenzione dei percorsi che i segnalatori volontari dell'associazione compiono regolarmente. Generalmente, almeno ogni 4 o 5 anni ogni percorso viene infatti sottoposto ad una manutenzione che consiste nel rafforzamento della pittura dei segnali e nella rimozione della vegetazione o altri ostacoli che impediscono la visione a distanza dei segnali stessi e/o disturbano il cammino. Anche se questa attività non sempre riesce ad ovviare a tutti gli inconvenienti che si possono produrre lungo un percorso, rimane comunque una garanzia di affidabilità e percorribilità che difficilmente troverete in percorsi segnalati da altre organizzazioni e che vi dovrete scordare percorrendo itinerari non segnalati.

Oltre al CAI vari enti, soprattutto Comuni e Province che intendono valorizzare e stimolare una fruizione turistica del loro territorio, provvedono a creare dei percorsi, segnalarli sul terreno ed anche inserirli in mappe e guide locali. Si tratta in genere di alternative valide ai percorsi CAI ed il consiglio è quello di non perdere l'occasione, dove esistono, di programmare gite anche lungo questi percorsi. Qualche avvertenza è però necessaria, soprattutto per comprendere quello che ci si potrà attendere, a partire da un differente approccio rispetto al CAI il quale guarda al territorio nel suo complesso mentre, per esempio, un Comune si deve ingegnare a mantenere lo svolgimento dei propri percorsi il più possibile all'interno dei confini comunali. Vi è poi da considerare che ognuno di questi enti tende ad applicare criteri propri nella progettazione dei percorsi, così come nella segnalazione sul

terreno e nell'eventuale descrizione in guide e mappe. Sarà quindi normale ritrovarsi in situazioni molto diverse passando da un comune ad un altro e sarà anche normale imbattersi in una grande varietà di condizioni di manutenzione dei segnali e dei percorsi, visto che spesso non esistono attività programmate di questo tipo e gli intervalli tra un intervento e l'altro finiscono per divenire troppo lunghi. Detto tutto ciò, questi percorsi sono spesso interessanti (l'ente che li progetta cerca quasi sempre di favorire il passaggio da luoghi di interesse storico, artistico o naturalistico e da punti di sosta e ristoro) e risultano spesso più agevoli e di più sicura percorribilità rispetto ai sentieri e percorsi non segnalati.

Se nulla e nessuno vieta il "fai da te" nel programmare ed effettuare escursioni su percorsi scelti e messi a punto autonomamente sulla base di una personale conoscenza del territorio, o su suggerimento di un amico, o semplicemente consultando la cartografia della zona prescelta, occorre essere consapevoli che uscire dai sentieri segnalati comporta alcuni rischi aggiuntivi di cui è bene tener conto per adottare comportamenti che permettano di minimizzare i possibili inconvenienti a cui ci si espone nell'entrare in una "terra incognita", almeno per quanto riguarda le difficoltà e la percorribilità delle strade e sentieri che l'attraversano. Gli aspetti che vanno più attentamente considerati sono i seguenti:

- ***Corrispondenza delle informazioni disponibili alla situazione attuale del territorio e del percorso scelto.*** Tutte le informazioni sulle quali fonderete il vostro programma di escursione dovranno essere da voi valutate in termini di affidabilità e di attualità. Le mappe su cui vi baserete dovranno essere le più recenti ed anche in questo caso dovrete tenere presente che le mappe cartacee, anche quelle edite dagli enti più affidabili, vengono aggiornate raramente ed a decenni di distanza: non dovrete stupirvi se carrarecce, mulattiere e sentieri riportati non esistono più o sono impercorribili perché chiusi da una fitta vegetazione. Diverse sono le considerazioni relative ai prodotti cartografici digitali di cui tratteremo diffusamente in seguito che, pur essendo generalmente più recenti e aggiornati rispetto alle mappe cartacee, presentano livelli di affidabilità molto variabili, a volte anche all'interno di uno stesso prodotto come nel caso delle mappe open source, aggiornate frequentemente con il contributo degli utenti che però non sempre si attengono rigorosamente a regole uniformi. Anche quando è possibile da parte degli utenti richiedere la correzione di errori e inesattezze di varia natura, occorre considerare che ciò avviene solo dopo che qualche volenteroso ha verificato sul terreno l'inesattezza e ha deciso di segnalarla ai curatori del sito cartografico. Anche qui non vi sarà quindi da stupirsi di non trovare sul terreno un sentiero riportato in una mappa digitale. Un aiuto, se non a prevedere almeno a valutare come possibile l'emergere di queste situazioni, ve lo darà la vostra capacità di comprensione dello stato del territorio che intendete attraversare: dove è in atto un forte processo di de-antropizzazione o dove forti cambiamenti sono avvenuti nell'uso dei suoli ed in generale del territorio, come in molte aree prossime ai

maggiori centri urbani, sarà più probabile trovare mancanza di corrispondenza tra le mappe e la realtà. Considerazioni analoghe saranno opportune anche relativamente alle vostre passate esperienze personali e a quelle di amici e conoscitori della zona. Non si tratta di mettere in dubbio l'affidabilità vostra o di altre persone, riflettete però almeno sull'epoca delle esperienze vostre o che vi vengono riferite: quando cominciano a passare i decenni ci possono essere in chiunque delle fallanze nella memoria e soprattutto sul terreno la situazione può essere mutata, anche fortemente.

- ***Adeguatezza del percorso alle condizioni e capacità vostre e degli altri partecipanti all'escursione***. Oltre ad accertarsi preventivamente che il percorso prescelto risulti fisicamente percorribile, occorrerà sempre prendere in considerazione alcuni parametri quali lunghezza e dislivello, il presumibile stato di strade e sentieri, il livello di difficoltà (presunto, partendo dalla conformazione generale del territorio da attraversare, visto che per i percorsi non segnalati dal CAI o dal SAC non esiste una classifica della difficoltà) e rapportare tutto ciò al livello di forma fisica dei partecipanti e ai loro eventuali problemi di salute, ma anche di disponibilità psicologica ad affrontare percorsi impegnativi, se di questo si tratta. In pratica, il banale consiglio è quello di iniziare sempre con percorsi brevi e facili, sia in termini di affaticamento che di difficoltà, e di aumentare via via l'impegno richiesto. Nel condurre questo esercizio, sarà anche importante una valutazione delle condizioni climatiche che vi aspettano lungo il percorso: anche escludendo che vogliate mettervi in marcia sotto la pioggia o una tormenta di neve, considerate che una gita con 35 °C sotto il sole sarà molto più stressante rispetto alla stessa gita effettuata con 20 °C; cercate quindi di scegliere dove camminare anche in base alla stagione, passando magari a quote più elevate in estate e riservando i percorsi a bassa quota per la stagione invernale. Insomma, sarete un buon programmatore di escursioni se saprete coniugare tutti i fattori in gioco per ottenere il massimo di benessere per voi ed i vostri amici!
- ***Necessità di strumenti ed equipaggiamento adeguati.*** Per affrontare l'escursionismo "fai da te" in tutta sicurezza occorre dotarsi di strumenti adeguati sia alla programmazione delle escursioni che alla loro realizzazione. Vedremo nei prossimi capitoli di cosa sarà opportuno servirsi e come utilizzare strumenti ed equipaggiamento.

Una interessante ricaduta dell'attività degli escursionisti è quella della possibilità di pubblicazione in siti specializzati di Internet delle tracce delle camminate effettuate, in genere corredate anche da una descrizione del percorso e delle eventuali difficoltà incontrate. Le tracce possono essere scaricate sul vostro PC e poi, come mostreremo nel capitolo 2.2, caricate sul vostro GPS o stampate su carta e seguite, con la consapevolezza che almeno fino alla data di rilevamento della traccia quel percorso era fattibile e non presentava ostacoli insormontabili. Su www.Wikiloc.com/percorsi/outdoor/italia troverete le tracce caricate dagli utenti

suddivise per Comune e potrete caricare anche le vostre mettendole a disposizione della comunità. Naturalmente essendo frutto di contributi individuali, non troverete nella progettazione di questi percorsi la presenza di criteri comuni relativi a lunghezza, dislivelli, tipologia di strade e sentieri e tutti gli altri aspetti che un ente organizzato cura nel mettere a punto le proprie proposte. Se poi siete interessati anche a registrare e conoscere una serie di parametri di tipo "sportivo" relativi alle vostre prestazioni caricate le vostre tracce su https://connect.garmin.com dove potrete archiviare e avere accesso a tutti i dati raccolti con il vostro GPS (in particolare dai modelli che registrano anche dati come tempi, ritmi, consumi calorici, battiti cardiaci, numero di passi) o con l'apposita App istallata sul vostro smartphone.

Tabella 1: Classi di difficoltà escursionistiche CAI

T= Turistico	Itinerario su stradine, mulattiere e larghi sentieri. I percorsi generalmente non sono lunghi, non presentano problemi di orientamento e non richiedono un allenamento specifico
E= Escursionisti	Itinerari su sentieri od evidenti tracce in terreno di vario genere (pascoli, detriti, pietraie …). Sono generalmente segnalati con vernice od ometti (pietre impilate a forma piramidale che permettono di individuare il percorso anche da lontano). Possono svolgersi anche in ambienti innevati ma solo lievemente inclinati. Richiedono l'attrezzatura per l'escursionismo ed una sufficiente capacità di orientamento e allenamento alla camminata per qualche ora
EE= Escursionisti Esperti	Itinerari generalmente segnalati ma con qualche difficoltà: il terreno può presentare pendii scivolosi di erba, misti di roccia ed erba, pietraie, lievi pendii innevati o anche passaggi rocciosi di facile arrampicata (uso delle mani in alcuni punti). Pur essendo percorsi che non necessitano di particolare attrezzatura possono presentare tratti attrezzati se pur poco impegnativi. Richiedono una discreta conoscenza dell'ambiente montano, passo sicuro ed assenza di vertigini. La preparazione fisica deve essere adeguata ad una giornata di cammino abbastanza continuo
EEA= Escursionisti Esperti Attrezzati	Vengono indicati i percorsi attrezzati (o vie ferrate) e richiedono l'uso di dispositivi di autoassicurazione
EAI= Escursionismo Ambiente Innevato	Itinerari in ambiente innevato che richiedono l'utilizzo di racchette da neve, con percorsi evidenti e riconoscibili, con facili vie di accesso, di fondo valle o in zone boschive non impervie o su crinali aperti, poco esposti e pendenze inferiori ai 25°, con dislivelli e difficoltà generalmente contenuti che garantiscono sicurezza di percorribilità

Tabella 2: Scala Escursionistica SAC

Scala Colore Denominazione	Sentiero	Terreno	Requisiti	Grafica mappe
T1 Giallo Escursionismo	Ben sgombro	Piano o pendenza leggera, no pericolo cadute	Nessuno	Linea continua rossa
T2 Rosso Escursionismo in montagna	Tutto ben evidente e ben percorribile	A tratti ripido, possibilità cadute	-Calzature escursionismo -Passo abbastanza sicuro -Una certa resistenza alla fatica	Linea tratteggiata rossa
T3 Rosso Escursionismo impegnativo in montagna	Possibilità passaggi esposti agevolati da funi, catene o scale. Potrebbe servire uso mani per equilibrio	A tratti esposto con pericolo caduta. Facili ghiaioni, ghiacciai privi di neve, roccette	-Buone calzature da escursionismo -Passo molto sicuro -Buona resistenza alla fatica -Esperienza alpinistica elementare	Linea punteggiata rossa o tratteggiata rossa (Austria)
T4 Blu Sentiero alpino	Traccia poco evidente. Punti dove è necessario l'uso delle mani per avanzare	Piuttosto esposto, pendii erbosi instabili, roccette. Ghiacciai e nevai con pericolo di scivolare	-Robuste calzature da escursionismo -Familiarità con terreni esposti -Buona capacità di orientamento -Esperienza alpinistica	Linea continua blu o punteggiata rossa (Austria)
T5 Blu Sentiero alpino impegnativo	Spesso privo di traccia con passaggi alpinistici fino al 2° grado	Difficile ed esposto, roccette scoscese. Ghiacciaio e nevai con rischio scivolate	-Scarponi da montagna -Capacità di valutare terreno e orientamento molto buone -Buona esperienza alpinistica -Conoscenza elementare uso corde e picozza	Linea tratteggiata blu o punteggiata rossa (Austria)
T6 Blu Sentiero alpino difficile	Tratti alpinistici fino al 2° grado	Assenza di traccia, spesso molto esposto. Roccette difficili. Ghiacciaio con elevato rischio di scivolate	-Scarponi da montagna -Eccellente capacità di orientamento -Grande esperienza alpinistica -Esperienza uso picozza, funi, ramponi	Linea punteggiata blu o punteggiata rossa (Austria)

1.2. LA CARTOGRAFIA DI BASE

Innanzitutto, occorre dire che lo studio di un percorso può anche essere condotto su mappe cartacee, possibilmente in scala 1:25000. Mentre una stima della lunghezza può essere fatta col metodo del filo, cioè aggiustando un filo di cotone o lana sul percorso e poi misurando la lunghezza di quest'ultimo utilizzando la barra graduata della scala della mappa, quella del dislivello risulta molto più problematica: le quote dei punti principali e le curve di livello aiutano a capire quanto impegnativi saranno i vari tratti del percorso, ma non vi è modo con questi elementi di valutare con buona approssimazione il dislivello totale che vi attende. È di conseguenza consigliabile dotarsi di un PC e lavorare su mappe digitali, così da poter partire sulla base di previsioni che si manterranno quasi sempre entro un 10% di discostamento dai valori rilevabili sul terreno per mezzo di un GPS (Global Positioning System). Vediamo quindi come procedere nella fase di programmazione dell'escursione.

Sul vostro PC dovrete innanzitutto installare una App che vi permetta di visualizzare e lavorare su mappe digitali del territorio che vi interessa. Anche se non è impossibile destreggiarsi tra sistemi e tipi di files diversi, sarà opportuno scegliere un prodotto che sia facilmente compatibile con il GPS che, come vedremo, sarà necessario usare durante l'escursione. Vi sono sul WEB e sul mercato prodotti e soluzioni diverse e tra queste ho scelto di fare riferimento ai GPS Garmin che per l'escursionismo offrono una vasta gamma di modelli adeguati alle esigenze di coloro che cercano strumenti affidabili per programmare e seguire le proprie attività; considerate però che soluzioni simili le potrete mettere a punto anche a partire da altri prodotti. Innanzitutto, dal sito Garmin scaricherete ed istallerete sul vostro PC l'App BaseCamp che vi permetterà sia di programmare i vostri percorsi che di registrare le tracce degli stessi ad escursione effettuata e costituire così un archivio delle vostre attività. Visto che la mappa preinstallata di default in BaseCamp non ha un grado sufficiente di dettaglio, dovrete aggiungere una mappa digitale più adeguata alle vostre esigenze. Sono disponibili sul WEB mappe sia a pagamento (come la TrekMap Italia v5PRO della Garmin) che gratuite e tra queste consiglio i prodotti OpenTopoMap (sito https://www.opentopomap.org > Garmin > Download > Italy) oppure quelli Openmtbmap, molto simili ai precedenti ma un po' più ricchi di informazioni, che troverete sul sito www.openmtbmap.org dove vi sarà fatta la richiesta di una donazione (a cui consiglio di aderire vista la complessivamente buona qualità del materiale che viene messo a disposizione); potrete poi scegliere cosa scaricare e procedere al download, senza dimenticare di scaricare anche la legenda. Tenete conto che i file cartografici sono piuttosto pesanti (900 MB OpenTopoMap Italy e 1 GB Openmtbmap Italy) e che avrete la possibilità, per quanto riguarda il nostro paese, di scaricare tutte le varie parti (tiles) che lo compongono o solo alcune. Mentre il vostro PC non dovrebbe avere problemi a mettere a disposizione qualche Gigabite di memoria e quindi vi sarà possibile istallarci non solo

tutta l'Italia, ma anche, per esempio, tutte le Alpi e altri paesi, considerate che non tutti i modelli di GPS hanno memoria sufficiente ad ospitare la mappa completa dell'Italia e quindi, nella scelta del modello più adatto a voi, dovrete optare o per un prodotto un po' più costoso dotato di memoria più ampia oppure dovrete accontentarvi di installarvi via via solo le mappe delle regioni che in quel momento vi interessano. È comunque importante che la mappa installata in BaseCamp sul vostro PC sia la stessa che poi avrete sul GPS. La mappa scaricata andrà nella cartella Garmin che BaseCamp avrà creato nel vostro PC e così aprendo l'App andrete nel menu su *Mappe* e potrete selezionare la mappa che vi interessa. BaseCamp è molto intuitivo e di facile uso e potrete familiarizzare con le varie funzioni seguendo il tutorial annesso. Per programmare un'escursione, dovrete innanzitutto scegliere la modalità *Escursionismo* e poi usare la funzione *Percorso* che vi permette di tracciare per punti un percorso sulle numerose strade, piste e sentieri che sono contenuti nella mappa che viene via via aggiornata (non automaticamente! Dovrete periodicamente scaricare le mappe aggiornate). Ne risulta una traccia di cui potrete leggere una serie di dati cliccando 2 volte sul nome ad essa associato: avrete così la lunghezza ed i dislivelli in salita ed in discesa del percorso che avrete creato, oltre al tempo di percorrenza (che però non sarà realistico perché purtroppo non è possibile selezionare una velocità inferiore ai 5 km/ora, velocità difficile da mantenere come media: per avere un dato più realistico occorrerà dividere la lunghezza del percorso per la vostra velocità media tipica, che in genere oscilla tra i 3 ed i 4 Km/ora), le elevazioni minima, massima e media, oltre ad un grafico con il profilo altimetrico della traccia creata e, per ogni punto del profilo, la distanza dal punto di partenza, la quota e la pendenza del percorso. Avrete così non solo una visione complessiva del tracciato e dei dati generali ad esso riferiti, ma anche la possibilità di esaminare le caratteristiche del percorso in punti salienti o critici, naturalmente sempre con un grado di approssimazione della cui esistenza non dovrete mai scordarvi. A questo punto potrete archiviare in modo ordinato la traccia prodotta andando su *File > Nuovo > Cartella Elenco* e creare nella Libreria una nuova cartella cui darete un nome tipo Gite Progettate o simile; andando poi ancora su File > Nuovo > Elenco potrete creare all'interno di questa cartella uno o più elenchi di progetti, suddivisi magari per area geografica. In questi elenchi potrete trascinare le tracce, che rimarranno così archiviate a vostra disposizione, anche per un confronto con quello che sarà il tracciato GPS del percorso che registrerete durante l'escursione. Nell'**Appendice** 1 sono riportate le schermate di BaseCamp relative ad un esercizio di programmazione di un percorso.

Si apre a questo punto l'opportunità di fare alcune considerazioni sul tracciato così prodotto. Come già abbiamo accennato, i dati risultanti da questo tipo di esercizio possono essere, per una serie di ragioni che non è il caso di sviluppare qui, presi solo come una buona approssimazione di quelli che potranno scaturire dal rilevamento sul terreno della traccia tramite GPS e a sua volta questa sarà solo una approssimazione di quelli che potrebbero essere i parametri del percorso rilevabili con una metodologia più rigorosa. Gli scostamenti rispetto ad un percorso

reale saranno comunque contenuti e per l'attività escursionistica si può ritenere che non verranno mai a costituire elemento di criticità per la buona riuscita della camminata. Fonte di potenziali maggiori problemi saranno invece la presenza in OpenTopoMap di una legenda solo in tedesco e l'adozione di troppo numerose categorie di strade e sentieri operata da Openmtbmap sia nella legenda (non sempre riconducibile alla situazione italiana e comunque poco chiara e di conseguenza poco utile), che nelle etichette che appaiono in sovraimpressione sugli elementi della mappa sui quali posizionate lo strumento Scorri. Oltre a ciò, occorre considerare che Openmtbmap è un prodotto pensato per i mountain bikers dove i curatori tendono spesso a privilegiare le informazioni utili per il ciclista a scapito di altre che sono invece preziose per l'escursionista. È necessario aggiungere che la legenda si limita spesso a riportare in modo disomogeneo sigle e codici delle etichette senza le necessarie informazioni sul tipo di classificazione adottata e a questo si somma l'evidente difficoltà dei vari contributori ad applicare parametri uniformi di classificazione. Ne risulta la frequente difficoltà a comprendere la tipologia dei vari tratti che compongono un percorso e conoscere preventivamente quale tipo di strada o sentiero troverete sarà sempre difficile. Nonostante ciò, alcune informazioni attendibili le potrete comunque desumere dalla legenda: per l'esperienza di chi scrive le strade principali ed anche le secondarie e terziarie sono in genere correttamente identificate ed i problemi sono soprattutto circoscritti alla viabilità locale, piste e sentieri. Vi è inoltre una cospicua messe di informazioni puntuali sulla localizzazione e toponomastica di case coloniche, ruderi, rifugi, sorgenti, capanni di caccia ed altro che possono risultare preziose per l'escursionista, oltre ad indicazioni sulla copertura del suolo che possono contribuire alla scelta di un tratto di percorso. Insomma, nonostante le manchevolezze, le mappe Openmtbmap rimangono, per la progettazione di un percorso escursionistico, a mio avviso preferibili rispetto a quelle OpenTopoMap.

1.3. CRITERI PER LA SCELTA DEL PERCORSO

Lo studio di un percorso non si risolve nella sua individuazione su una mappa e con l'acquisizione di tutte le caratteristiche del tracciato da percorrere, ma comporta anche una serie di decisioni necessarie al fine di rendere fattibile l'escursione. Vedremo qui di seguito questi aspetti, ma prima occorre soffermarsi sul fatto che vi sono tre tipi o modelli fondamentali di percorso che chiameremo Andata-Ritorno, Solo Andata e Anello: ognuno di questi per le implicazioni fisiche che comporta avrà conseguenze importanti sulle vostre scelte. Vediamo perché:

-Andata-Ritorno. Si tratta di partire da un punto, raggiungere una meta e tornare indietro lungo lo stesso percorso fino al punto di partenza. È lo schema più facile da realizzare e presenta alcuni indubbi vantaggi ma anche svan-

taggi. I vantaggi sono dovuti al fatto che arrivati alla meta sarete a metà della vostra gita e saprete esattamente cosa vi aspetta al ritorno. Ne consegue che, se avrete avuto cura di scegliere come punto di partenza quello a quota inferiore, quando sarete al punto di arrivo potrete essere sicuri che il ritorno sarà fatto più di discese che di salite. Queste considerazioni possono essere estese alla percorribilità dei sentieri e alle altre difficoltà che potreste incontrare lungo il cammino: a metà saprete tutto e se ci fosse un punto invalicabile tale da costringervi a tornare indietro questo sarà in ogni caso nella prima metà dell'escursione. A fronte di questi indubbi vantaggi, l'Andata-Ritorno ha il difetto di riproporre per il ritorno lo stesso percorso dell'andata che, anche se, visto in senso contrario, potrà presentare sempre elementi di interesse, risulterà privo delle attrattive proprie delle novità. Per questo molti degli escursionisti più esperti tendono a privilegiare soprattutto l'Anello.

-Solo Andata. È la modalità forse più diffusa per le gite organizzate, dove la presenza di un pullman permette di essere lasciati al punto di partenza dell'escursione e raccolti in quello di arrivo. Se l'organizzatore siete voi e siete solo, questo schema sarà possibile solamente se qualcuno vi potrà accompagnare al punto di partenza e raccogliere in quello di arrivo, oppure se avrete avuto cura di scegliere partenza ed arrivo in luoghi serviti da mezzi pubblici. Se siete più di uno e avete a disposizione due auto potrete anche lasciare un'auto al punto di arrivo, proseguire con la seconda auto fino al punto di partenza e, una volta terminata la gita, tornare a riprendere la prima auto. Come vedete si tratta di un'impresa parecchio macchinosa (è proprio il caso di chiamarla così!) e ve la sconsiglio, salvo in casi eccezionali.

-Anello. Si tratta di disegnare un percorso ad anello che preveda l'arrivo nello stesso punto di partenza. Ha l'indubbio vantaggio di presentare un percorso tutto nuovo fino all'arrivo e di permettere, rispetto all'Andata-Ritorno, l'esplorazione di un'area più grande di territorio. A fronte di ciò, occorre considerare che vi sono alcuni potenziali inconvenienti che sarà bene cercare di prevenire mediante appropriati accorgimenti. Tutto dipende dal fatto che l'Anello, così come il Solo Andata, rimarrà sempre un percorso incognito fino al punto di arrivo. Ne consegue che, mentre nell'Andata-Ritorno un ostacolo invalicabile lo potrete trovare solo nell'andata, cioè nella prima parte della giornata, e avrete sempre il tempo di tornare indietro prima di sera, nelle altre due modalità questo fatto potrebbe verificarsi anche a soli uno o due chilometri dall'arrivo, quindi già verso sera, costringendovi, in mancanza di alternative, ad una lunga sgambata notturna per percorrere a ritroso il cammino effettuato durante tutta la giornata. Naturalmente in un caso del genere la lunghezza dell'anello potrà costituire un ulteriore problema: se si tratterà di 8 o 10 km non sarà proibitivo tornare indietro ma se i km dovessero essere 25 o 30 ci sarà da pentirsi di non aver messo in atto alcune precauzioni che in un caso del genere risultano doverose.

Nella messa a punto di un itinerario, vi sono infatti alcune scelte cautelative che

dovrebbero essere sempre tenute ben presenti e che da sole possono ridurre sensibilmente se non annullare del tutto il rischio di incappare in spiacevoli imprevisti. La prima è quella di scegliere il punto di partenza in modo che i tratti in salita siano affrontati prevalentemente all'inizio dell'escursione: anche se le discese possono essere comunque impegnative, difficilmente potranno costituire un ostacolo per portare a termine la gita. Al contrario, le salite, se previste a pomeriggio inoltrato, potranno costituire un ostacolo, anche solo psicologico, tra voi ed il ritorno. Allo stesso modo sarà utile, studiando la cartografia, prevedere di percorrere inizialmente i tratti di più incerta transitabilità in modo da ridurre o eliminare il rischio di incappare in tratti impercorribili nella seconda parte della giornata. A titolo di esempio, se metà del percorso ad anello che state progettando si svolge su sentieri CAI e metà su tratti incerti di sentieri e mulattiere non segnalati, sarà bene iniziare da quest'ultimi e lasciare il tratto di percorso CAI per il ritorno. Un'ulteriore precauzione potrà infine essere quella di verificare sulle mappe la distanza dei tratti più incerti di sentiero da altre strade e vie: in caso di impercorribilità del sentiero potrete magari affrontare, guidandovi con il GPS, un attraversamento di qualche centinaio di metri di un bosco percorribile fino ad una strada che vi eviterà una disagevole forzata marcia indietro.

Un punto da non trascurare è infine quello di come raggiungere il punto di partenza, dandosi per scontato che non sarà casa vostra. Dovrete tener conto di questo nel vostro esercizio di programmazione: se penserete di usare i mezzi pubblici tutto dovrà essere condizionato sia dalle località di fermata che dagli orari ma avrete in compenso la possibilità di programmare gite tipo Solo Andata. Se invece userete la vostra auto avrete molta più libertà di manovra negli orari e nella scelta della località di partenza e arrivo. In ogni caso dovrete aggiungere i tempi di questi viaggi al cronogramma completo della vostra giornata e stabilire l'ora della sveglia in base a tutto ciò.

1.4. ASPETTI NORMATIVI E GIURIDICI

Alcune considerazioni indispensabili riguardano le norme giuridiche relative alle strade e ai sentieri che saranno inclusi nei vostri itinerari, al fine sia di comprendere o tentare di comprendere se un tratto di percorso è legalmente frequentabile che di avere qualche elemento utile per ipotizzarne lo stato di manutenzione e percorribilità.

Mentre per le strade pubbliche, ma anche per le vicinali sia pubbliche che private, le disposizioni che riguardano la transitabilità pedonale e la responsabilità della manutenzione sono sufficientemente chiare e non mettono in discussione l'uso escursionistico di questo tipo di strutture, un approfondimento è necessario per quanto concerne strade private, piste, carrarecce, mulattiere e sentieri. Occor-

re infatti tenere presente che la legislazione dello Stato in merito, riconducibile al Codice della Strada, definisce il sentiero come "strada a fondo naturale formatasi per effetto del passaggio di uomini e animali", lasciando indeterminate numerose questioni circa diritti e doveri delle varie parti interessate a mantenere o percorrere questo tipo di infrastrutture. Va anche sottolineato che, a seguito dell'istituzione delle Regioni, la sentieristica è entrata a vario titolo tra le competenze di questi enti, che hanno così iniziato a legiferare e a regolamentare la materia in modo autonomo. Si sono così via via venute a formare delle reti sentieristiche regionali ufficiali che individuano una serie di percorsi idonei per l'escursionismo e assoggettati a quanto prevede l'ordinamento regionale in termini di regolamenti, individuazione degli enti preposti a segnaletica e manutenzione, norme di sicurezza, ecc. Questo naturalmente non esclude la possibilità di frequentare anche strade e sentieri non inclusi nelle reti regionali, dove non varranno però le regole della rete ufficiale, ma quelle più antiche e vaghe della legislazione nazionale. Tra queste è necessario ricordare quelle relative alla percorrenza di strade e sentieri che insistono su terreni privati, percorrenza consentita se:

a) l'accesso non è limitato da recinzioni, fossi, siepi o segnaletica chiaramente visibile che lo vieta. In assenza di queste condizioni i fruitori del sentiero non possono essere a conoscenza del carattere privato dello stesso

b) esiste un interesse pubblico, desumibile dal fatto che la via in questione collega luoghi pubblici e non solo fondi o altre pertinenze private

c) vengono seguite semplici norme di corretta convivenza civile, anche se non espressamente codificate, quali non rimanere a bivacco, non abbandonare rifiuti, non molestare bestiame ed altri animali e non danneggiare colture e proprietà private

Una approfondita disamina di questi ed altri aspetti importanti della normativa vigente in tema di sentieristica è riportata nel testo qui di seguito segnalato.

Per saperne di più

Collana Montagna e Diritto del CAI

- GIAN PAOLO BOSCARIOL (2020) – *La Sentieristica nella Normativa e nella Giurisprudenza.* Ed. Centro Operativo Editoriale del CAI, Milano

2 L'escursione

2.1. EQUIPAGGIAMENTO

Vediamo ora di fornire qualche consiglio su tutto quello di cui conviene dotarsi per affrontare un'escursione, a partire da abbigliamento e accessori vari fino alla strumentazione da usare per seguire senza errori il percorso programmato. Consideriamo qui di seguito le necessità relative ad una escursione "tipo" che prenda tutta una giornata, mentre sia per escursioni di più giorni che per escursioni brevi di qualche ora che non comportano la necessità di soste alimentari e quindi di farsi carico delle relative provviste, ognuno potrà regolarsi in base ad una valutazione delle proprie necessità rispetto a quanto viene suggerito.

- Abbigliamento. È sempre una scelta molto personale, ma almeno alcuni punti fermi è consigliabile rispettarli. Si tratta soprattutto delle scarpe che dovranno essere comode e adatte sia a voi che al tipo di terreno che dovrete affrontare. Ci sono ottime scarpe da trekking, quelle alte proteggono meglio le caviglie e sono un po' più pesanti, ma divengono indispensabili per tratti innevati o anche fangosi o leggermente acquitrinosi. Le calze sono pure importanti e starà a voi trovare quelle che meglio si confanno ai vostri piedi: se avete piedi particolarmente delicati non disdegnate di prendere in considerazione la soluzione del doppio calzino con un paio di cotone, cioè, a diretto contatto con la pelle. Per quanto riguarda i pantaloni vi sono molte proposte di indumenti tecnici tra cui scegliere: l'importante è che siano comodi e di pesantezza adeguata alla stagione e magari dotati di qualche tasca che potrà risultare molto utile. Se pensate di dover affrontare tratti sporchi con vegetazione di rovi e spini, preferite senz'altro i pantaloni lunghi. Pantaloni lunghi e camicie a manica lunga vi proteggeranno anche dal sole, considerate che in quota e per lunghe gite l'esposizione al sole potrà essere eccessiva e dovrete anche proteggervi con cappelli e creme solari. Per il resto, sta a voi valutare la necessità di indumenti più o meno pesanti a seconda della stagione e della quota media del percorso. Il consiglio è quello di vestirsi sempre un po'"a cipolla" in modo da potersi adattare a condizioni climatiche che nel corso di una giornata possono anche variare sensibilmente. In quest'ottica potrete valutare anche l'opportunità di portare con voi anche un gilet, magari del tipo da pesca sportiva, poco ingombrante, utile per le numerose tasche ed in grado di proteggervi il corpo

lasciando libere le braccia. Considerate anche che sarà sempre meglio disporre di un capo d'abbigliamento caldo in più piuttosto che in meno visto che se per qualche evenienza vi dovesse toccare di passare una notte non programmata in un rifugio o addirittura sotto le stelle, un maglione caldo in più vi farebbe senz'altro comodo. Bisogna poi pensare anche a proteggersi dal vento e dalla pioggia e per questo sarà importante la scelta di buone giacche antivento, una più pesante per l'inverno ed una leggera per l'estate. La giacca antivento sarà anche antipioggia e, se la vostra politica escursionistica sarà quella di mettersi in cammino solo con il tempo bello, potrà essere sufficiente. Se invece, magari perché seguite un calendario di gite di gruppo programmate da tempo e non facilmente rinviabili, ci sono maggiori possibilità di incappare in una pioggia prolungata ed insistente, dotatevi anche di una "mantellina" che vi proteggerà meglio, è leggera e occupa poco posto nello zaino e potrà eventualmente essere indossata in modo da proteggere anche quest'ultimo. Più controverso è l'uso dell'ombrello: anche se ci sono ombrelli pieghevoli e leggeri da escursione, considerate che l'ombrello vi occuperà una mano (se userete i bastoncini da trekking le due mani saranno già occupate) e che è sensibile al vento e di conseguenza sarà meglio eventualmente dotarsene non in sostituzione ma in aggiunta alla "mantellina". Rimangono altri due tipi di capi di abbigliamento importanti: guanti e cappelli. Per quanto riguarda i primi, la funzione sarà quella di proteggere le mani dal freddo ed il loro uso potrà essere limitato alla stagione invernale. Potrete avere guanti più o meno pesanti da usare a seconda delle temperature che si prevedono lungo il percorso. Non sottovalutate la questione perché durante un'escursione invernale le mani sono soggette a raffreddarsi molto e se fa molto freddo le moffole sono in genere più efficaci dei guanti normali (ma ostacolano maggiormente i movimenti delle dita). Lo stesso vi converrà fare per i copricapi di cui sarà bene averne sia di tipo estivo di tela con sottogola ed una bella tesa per ripararvi dal sole il viso, gli occhi e anche le orecchie e sia di tipo invernale come i passamontagna e altri che insieme al cappuccio della giacca vi potranno proteggere la testa dal freddo.

➢ Accessori. Oltre ai capi di abbigliamento sarà bene possedere una serie di accessori che passiamo ad elencare.

- Bastoncini da trekking: non sono indispensabili, ma li possiamo ritenere fortemente consigliabili. Aiutano a mantenere l'equilibrio e vi consentono di imprimere una spinta che facilita la camminata e riduce l'affaticamento delle gambe e, in discesa, aiutano ad alleviare le ginocchia del peso del corpo. Li potrete usare anche per farvi largo nella vegetazione. Ve ne sono di vario tipo e si differenziano per materiale, peso, sistema di estensione e chiusura e naturalmente prezzo. Per la scelta del modello, fate attenzione soprattutto al peso e alla facilità di apertura e regolazione.
- Zaino: ve ne sono di vari tipi e fogge e per la scelta conviene tener conto dell'impiego che ne farete. Se pensate di fare anche escursioni di più di un giorno in cui sia prevista la sosta in bivacchi dovrete avere la possibilità di trasportare cibo a sufficienza, capi di abbigliamento aggiuntivi, sacco a pelo, e vari altri accessori e per questo ci vorrà uno zaino grande, diciamo almeno un 50 lt., mentre per le semplici uscite di un giorno sarà sufficiente uno zaino di capacità inferiore, tra i 20 ed i 30 lt. Importante in tutti i casi sarà la presenza di spallacci larghi e ben imbottiti e di una gabbia con rete di aereazione per la schiena, oltre ad un buon numero di tasche e aperture anche accessibili dall'esterno per consentirvi di separare il vostro materiale in modo da non dover rovistare sempre in una gran massa disordinata di oggetti ogni volta che cercate qualcosa. La possibilità di appendere e fissare oggetti all'esterno è anche importante, così come la dotazione di un copri-zaino impermeabile e anche quella di un fischietto incorporato da utilizzare in caso di richiesta di soccorso.
- Ghette e Ciaspole: vi serviranno se farete delle camminate nella neve e se la neve sarà poca e/o dura potrete anche fare a meno delle ciaspole.
- Occhiali: indispensabile avere sempre con sé gli occhiali da sole, con preferenza per i modelli avvolgenti che proteggono di più anche dal vento. Naturalmente se avete bisogno di occhiali da vista non li dovrete dimenticare, ricordate che per leggere le mappe occorre decifrare scritte spesso molto piccole.
- Cannocchiale: a vostra discrezione, potrete dotarvi di binocoli e/o cannocchiali potenti che però hanno l'inconveniente di essere pesanti e ingombranti. Se non avete esigenze particolari, un semplice monocolo a fuoco fisso x6, piccolo e leggero, può consentirvi quasi sempre di dettagliare sufficientemente quello che vedete all'orizzonte.
- Frontalino, torcia: questi accessori per la visione notturna vi saranno utili, come è ovvio, se vi dedicherete al trekking notturno o a lunghe gite che terminano all'imbrunire. In questo caso, un ritardo inaspettato vi potrà portare a dover camminare qualche ora al buio e la possibilità di fare luce diverrà importante. Un'altra occasione di impiego di questi accessori potrà essere l'attraversamento di gallerie non illuminate, come può succedere in casi in cui il percorso prevede il passaggio lungo una condotta idroelettrica che corre in galleria.
- Coltelli, forbici, seghetti: oltre all'immancabile coltellino multifunzione saranno utili anche delle forbici da potatura e/o un seghetto a serramanico, da utilizzare per aprire un passaggio in caso di sentieri parzialmente ostruiti dalla vegetazione. Questi ultimi sono attrezzi un po' pesanti e li potrete prendere con voi solo quando riterrete probabile il transito in tratti ingombri di rovi o altri arbusti spinosi. Ovviamente, se sarete in gruppo, basterà che solo uno di voi sia dotato di questi attrezzi.
- Accendini o fiammiferi, corde, cerotti, disinfettanti, antidolorifici, fazzoletti e carta igienica, carta e penna, batterie di ricambio, tappetini in schiuma leggera, creme solari, repellenti antizanzare: sono tutti accessori utili, da prendere con sé sempre oppure, per gli ultimi due, in funzione della stagione

e dei luoghi. I tappetini vi potranno servire per mettervi a sedere su pietre o tronchi bagnati durante le soste.

- Macchine fotografiche: se siete appassionati di fotografia avrete la vostra attrezzatura, in caso contrario sarà sufficiente la fotocamera dello smartphone.
- Smartphone: è doveroso portarlo con sé perché, oltre a permettervi di rimanere in contatto con il resto del mondo, costituisce per le sue funzioni cartografiche e di geolocalizzazione un importante fattore di sicurezza, come vedremo nel prossimo capitolo.

➢ Cibo e acqua. Dovrete decidere sia la quantità che la qualità di alimenti e bevande da portare con voi e naturalmente si tratta di una scelta molto personale, da fare però sulla base di alcune considerazioni di carattere generale. Innanzitutto sarà bene mantenere una relazione tra la lunghezza dell'escursione ed il relativo fabbisogno di cibo e liquidi, così come con il numero di soste "alimentari" da prevedere. In termini molto indicativi, per gite intorno ai 10 km sarà sufficiente prevedere uno spuntino a metà percorso con uno o due panini, un frutto e qualche biscotto ma se la lunghezza della gita dovesse arrivare sui 30 km i panini dovrebbero diventare 3 o 4, i biscotti un po' di più e sarebbe meglio aggiungere qualche barretta energetica e aumentare a 2 o 3 le soste "alimentari". Lo stesso discorso vale per l'acqua che non deve assolutamente mai mancare. Mentre in inverno ne potrà bastare anche meno di un litro a testa, in estate sarà opportuno aumentare la scorta almeno a 1,5 lt., con variazioni in più o in meno in funzione di lunghezza del percorso e temperature previste. A volte lungo il percorso sarà possibile imbattersi in qualche sorgente di acqua potabile, ma fatevi affidamento solo se sarete assolutamente certi della sua esistenza e funzionamento e in caso di dubbio portate sempre con voi tutta la dotazione di bevande necessaria per la giornata e anche un po' di più: sia l'acqua che un po' di cibo in più vi potranno essere di grande utilità nel caso di imprevisti che potrebbero ritardare il vostro ritorno. Quanto a cosa portare con sé, vi sono varie scuole di pensiero che vanno da quella che prevede di andare avanti a colpi di merendine e barrette energetiche anche senza fermarsi a quella più "slow" che prevede soste con panini, frutta, biscotti, cioccolato e caffè. Fate un po' voi, certamente le soste dovranno essere abbastanza brevi, i cibi digeribili ed energetici (evitare le crisi ipoglicemiche!) e le bevande leggere e abbondanti (evitare la disidratazione!), il resto è a discrezione vostra. Rimane un ultimo punto: cibo e bevande per essere trasportati necessitano di appropriati contenitori. Mentre thermos e bottiglie termiche (le antiche borracce sono ormai solo un ricordo) vi consentiranno di mantenere bevande calde e fredde, per evitare che i vari cibi si schiaccino e si riducano a poltiglia dotatevi di contenitori in plastica che troverete di ogni forma e dimensione in qualsiasi supermercato.

➢ Strumentazione GPS. È indispensabile se vi dedicate a percorsi ideati da voi su sentieri non segnalati ma risulta utilissima in ogni caso per seguire con sicurezza anche un itinerario segnalato, per avere sempre a vostra disposizione le coordinate della vostra posizione e per poter localizzare con esattezza i punti di interesse che via via incontrate. Se avrete acquistato un apparecchio con una buona antenna non dovreste avere mai problemi di ricezione del segnale dei satelliti, in caso contrario in luoghi particolarmente coperti da pareti rocciose come sul fondo di profonde forre potrete perdere il segnale con il risultato di non sapere più esattamente dove vi trovate. Anche se non potrete fare molto per ovviare a questo possibile inconveniente, un consiglio è quello di mantenere sempre l'apparecchio in una posizione la più elevata e aperta possibile, ad esempio agganciato in cima allo zaino. In questo modo, se sarete in due uno di voi potrà facilmente controllare di quando in quando la traccia ed i dati sul percorso, mentre se sarete soli potrete agganciare l'apparecchio ad uno spallaccio dello zaino, in modo da poterlo recuperare e consultare agevolmente in ogni momento. Le istruzioni per imparare ad utilizzare il GPS, peraltro di uso molto intuitivo, sono annesse all'apparecchio ed in poco tempo sarete in grado di servirvene, almeno per quanto concerne le principali funzioni.

2.2. SEGUIRE LA TRACCIA

Come prima dell'avvento degli strumenti digitali, vi sarà sempre possibile controllare sul terreno il vostro percorso utilizzando mappe cartacee (che hanno l'inconveniente di essere poco maneggevoli e soprattutto di non permettervi quasi mai di capire esattamente quale è la vostra posizione); considerate però che il GPS è lo strumento che più vi converrà utilizzare durante l'escursione per seguire il percorso programmato e per rendervi conto rapidamente se vi state discostando da questo. Anche se pure lo smartphone vi permette di tracciare il vostro cammino, per varie ragioni le prestazioni di uno smartphone risultano non comparabili a quelle di un GPS escursionistico ed è di conseguenza a questo che noi faremo riferimento. Dopo aver preparato la traccia del percorso che intendete effettuare (come abbiamo visto nel precedente punto 1.2), sarà necessario organizzarsi per seguirla durante il cammino. Il modo più semplice è quello di caricare la traccia prodotta in BaseCamp sul vostro GPS (che per le indicazioni che seguono ipotizziamo essere un modello comunemente diffuso della Garmin). Fatto questo, una volta arrivati al punto di partenza vi converrà liberare la memoria del GPS cancellando tracce e waypoints non salvati (Computer di viaggio > Menu > Reimpostazione > Reimposta entrambi > Si), poi andare alla traccia del vostro percorso (Menù principale > Track Manager > Tracce Salvate) e iniziare a seguirla (Mostra mappa > Vai). Questa soluzione prevede l'impiego del solo GPS ma ha però un difetto: essendo gli schermi dei GPS da escursionismo di piccole dimensioni potrete sì vedere bene la rappresentazione del punto in cui vi trovate e l'area intorno a voi, ma,

se vorrete dare uno sguardo d'insieme a tutto il percorso che vi attende, dovrete aumentare tanto la scala da perdere moltissimi o anche tutti i particolari che vi possono interessare (incroci, case isolate, piccoli borghi da attraversare) su cui vorrete magari avere un costante sguardo d'insieme. Per ovviare a ciò vi converrà stampare a casa su carta la mappa del percorso e anche il grafico con il profilo altimetrico e portare con voi questi fogli in modo da poter sempre confrontare il tracciato complessivo con la vista locale che vi fornisce lo schermo del GPS. Potrete così guidare il vostro cammino sul percorso progettato, facendo però attenzione al fatto che, pur essendo la mappa OpenTopoMap o Openmtbmap piuttosto dettagliata, ci saranno sempre strade o piste non riportate nella mappa che voi incrocerete in punti dove non sempre sarà facile stabilire quale sia la direzione corretta da prendere, sia perché la tipologia di strada o sentiero è la stessa e sia perché almeno inizialmente la direzione delle due vie appare simile. In questi casi niente paura: prendete pure a caso una delle due strade e dopo 50 o 60 metri controllate il GPS e ingrandite l'immagine: sarà chiaro se vi troverete sulla via corretta o se sarete fuori percorso. In questo modo potrete seguire senza errori il percorso progettato ed in ogni momento il GPS vi fornirà i dati sulla distanza percorsa, la quota e le coordinate del punto in cui siete, il dislivello effettuato in salita ed in discesa, i tempi in movimento ed in sosta, tutti dati che confrontati con quelli previsti nel vostro progetto vi faranno capire bene a che punto siete. Potrete poi anche mettere dei waypoints in luoghi di particolare interesse come ruderi, lapidi, aree pic-nic e altro che vorrete poi ritrovare sulla mappa. Infine potrete controllare la presenza di punti di interesse (ruderi, alberi monumentali, sorgenti e altri) eventualmente presenti nelle vicinanze del vostro tracciato e magari raggiungerli per mezzo di una deviazione fuori sentiero: il GPS registrerà la traccia e al ritorno potrete seguire esattamente il percorso inverso senza timore di perdervi.

2.3. SOSTE

Durante il cammino occorrerà procedere a varie soste, per necessità corporali (non lasciate tracce visibili!), per togliere e mettere giacche, maglioni e altro, per scattare foto e per verificare la traccia sul GPS, per guardare il panorama e, naturalmente, per rifocillarsi. Tutte queste soste verranno registrate dal vostro GPS che vi dirà quanto è stato il tempo in movimento e quanto quello in sosta (a GPS acceso; se questo verrà spento durante le soste più lunghe, la durata di queste sarà considerata solo nel tempo totale) e dalla lettura di questi dati potrete acquisire la consapevolezza di quanto tempo supplementare vi occorre per portare a termine un'escursione, oltre a quello strettamente impiegato a camminare. Tra tutti i vari tipi di sosta che abbiamo citato, quella che può risultare interessante da programmare è quella per il pranzo, visto che in molte zone non sono infrequenti aree di sosta e pic-nic attrezzate con tavoli e panche. Anche se in Openmtbmap sono riportati molti di questi punti pic-nic non sarà frequente l'occasione di poter-

sene avvalere, così come poche volte sarà possibile inserire nel vostro percorso la sosta in un ristorante o trattoria di campagna. I motivi sono piuttosto semplici: la maggior parte dei punti pic-nic e la totalità di ristoranti e di trattorie si trovano lungo o alla fine di strade asfaltate o comunque facilmente percorribili dalle auto e questi sono in genere i punti di partenza e/o arrivo delle vostre escursioni. Se cercate quindi un'area attrezzata che sia più o meno a metà del vostro percorso, non vi sarà sempre facile trovarla. Ne consegue che all'avvicinarsi dell'ora del pasto vi converrà cominciare ad esaminare ciò che è disponibile lungo il cammino: grosse pietre, tronchi di alberi caduti, scalini di coloniche abbandonate potranno offrirvi un buon livello di confort. In mancanza di ciò non rimarrà che sedersi su di un prato, utilizzando i tappetini che avrete avuto cura di portare con voi.

2.4. SICUREZZA

Anche se disporrete di un metodo pressoché infallibile per non perdervi, vi sono numerosi altri aspetti da curare per ridurre il più possibile il pericolo di inconvenienti e/o incidenti che potrebbero verificarsi nel corso dell'escursione. Innanzitutto è necessario essere consapevoli che il principale artefice della vostra sicurezza sarete sempre voi stessi se adotterete un tipo di comportamento prudente che dovrà essere presente in tutte le vostre scelte ed azioni. Vediamo quindi in quali principali occasioni potrà essere necessario mettere in campo la virtù della prudenza:

Passaggi difficili. Non ci occupiamo qui di alpinismo e non prevediamo, al di là di qualche tratto di sentiero attrezzato, che nei percorsi escursionistici si debbano affrontare difficoltà di tipo alpinistico. Se lungo un sentiero ci si dovesse imbattere in un tratto che presenta difficoltà che non siete preparati ad affrontare l'unico consiglio è quello di tornare indietro.

Previsioni del tempo. Fa parte della vostra sicurezza una approfondita informazione sulle condizioni del tempo che vi attendono. Fortunatamente le previsioni sono oggi affidabili anche per vari giorni, ma il consiglio è quello di controllarle sempre prima della partenza tenendo presente che le previsioni relative al Comune nel cui territorio si svolge il percorso si riferiscono quasi sempre al capoluogo, il più delle volte situato in pianura o in un fondovalle. Se la gita si dovesse svolgere in quota, considerate che qui troverete quasi certamente condizioni un po' diverse che potranno anche essere migliori (nebbia in pianura e soleggiato sui monti) ma spesso saranno peggiori (coperto o pioggia debole in pianura e forti piogge e temporali o addirittura neve in quota), come parecchio più bassa potrà essere la temperatura e molto più forte il vento. Naturalmente, se la base di partenza sarà casa vostra e se siete dei pensionati non vi sarà difficile muovervi solo in previsione di una bella giornata, ma se per lavoro avrete solo le domeniche a disposizione o se avete programmato una vacanza dovrete decidere se effettuare o meno le escur-

sioni previste. È una decisione molto personale ed il consiglio è quello di avere sempre pronto un programma alternativo, magari costituito da una gita più corta e più facile. Ricordate anche che gli aspetti di maggiore criticità da considerare potranno essere i seguenti:

a) Terreno bagnato o gelato che può rendere difficili dei passaggi altrimenti facilmente percorribili
b) La presenza di nebbia o nubi basse ostacola l'orientamento (fatto grave se non avrete il GPS)
c) Possibilità di colpi di sole o di calore in lunghi tratti scoperti durante il periodo estivo
d) Vento forte che può pregiudicare il vostro equilibrio e spezzare rami e alberi lungo il percorso
e) Arrivo a volte improvviso di temporali con fulmini che costituiscono un pericolo molto grande, soprattutto se vi troverete in una zona particolarmente soggetta alle scariche elettriche per la quota ma anche per la conformazione del terreno e delle rocce. Potrete trovare istruzioni dettagliate sui comportamenti più idonei a ridurre i rischi dei fulmini su vari siti web tra i quali segnaliamo i seguenti:
https://www.sentieri-svizzeri.ch/it/escursionismo/escursioni-sicure/in-caso-di-temporali
https://www.protezionecivile.gov.it/it/approfondimento/in-caso-di-temporali-e-fulmini

Guadi e ponticelli. Un punto critico per la sicurezza può essere quello dell'attraversamento dei torrenti, in genere da effettuare in punti di guado o su ponticelli in legno. Può succedere che forti piogge abbiano fatto aumentare la portata del torrente al punto da non essere più attraversabile passando sui sassi o nell'acqua alta pochi centimetri. In questo caso vi converrà togliervi scarpe e calze, rimboccare i pantaloni e procedere alla traversata tenendo conto che l'acqua potrà essere gelida, il fondo viscido e la corrente forte. Prudenza vuole che se siete più di uno la traversata venga effettuata uno alla volta in modo che chi è rimasto asciutto e integro possa aiutare l'eventuale malcapitato caduto nell'acqua. Lo stesso concetto vale per alcuni ponticelli in legno che potrete trovare in precario stato di manutenzione e conservazione: passate uno per volta, il peso sarà minimo e se anche si dovesse rompere qualcosa ci sarà sempre qualcuno che potrà aiutare chi si trova in quel momento sul ponte!

Vegetazione. Abbiamo già considerato la possibilità che la vegetazione sia talmente fitta ed invadente da chiudere il sentiero e costringervi a tornare indietro. Se il tratto sporco è breve potrete aprirvi un passaggio a colpi di forbici e seghetto, ma cercate di valutare bene il tipo di formazione vegetale e la sua estensione perché vi potrebbero essere alcune insidie, anche per la vostra sicurezza. Diamo

innanzitutto per scontato che di fronte ad una vasta e fitta formazione di spinose quali rovi e prugnoli l'unica cosa da fare è valutare se si può procedere ad un aggiramento e in caso negativo tornare indietro. Vi sono però alcune formazioni vegetali che potranno ingombrare il sentiero ma saranno penetrabili e quindi attraversabili, comunque con precauzione. A titolo esemplificativo ricordiamo gli scopeti di erica e quelli di ginestra che possono costituire formazioni fittissime che nascondono completamente sia il terreno sia tutto ciò che vi può essere oltre i 50 cm di distanza da voi. Se non ne potete fare a meno attraversateli, ma cercate almeno di battere e tastare il terreno davanti a voi e fate rumore, potrebbero esserci buche e altri ostacoli ma anche degli animali, soprattutto cinghiali, che potrebbero accorgersi di voi all'ultimo momento e anche voi li potreste sentir grugnire ormai vicinissimi senza nemmeno vederli. È quindi importante imparare a valutare bene le formazioni vegetali da attraversare: anche se non pericolose in sé possono nascondere delle insidie e rendere anche più difficile rimediare ad un incidente, magari un infortunio ad un piede messo in fallo, e prestare soccorso.

Terreno. Alcune insidie possono venire dal terreno o, meglio, dal fondo della via o sentiero che percorrete. Alcuni tratti si potranno presentare ingombri di pietre, sia sporgenti dal terreno cui sono ancorate sia sciolte, spesso per effetto del passaggio di veicoli di vario tipo. Ancora, il passaggio dei veicoli tende a sollevare terra e pietrisco che rendono il percorso sdrucciolevole, soprattutto nei tratti in pendenza a fondo parzialmente roccioso mentre pietre, terra e anche il legno divengono scivolosi se bagnati e ancor di più se rimanendo a lungo nell'acqua vengono ricoperti da una patina scivolosa di alghe. Queste condizioni aumentano le probabilità di una caduta che cercherete di evitare assicurandovi con i bastoncini da trekking.

Mezzi meccanici. Vi accorgerete presto di non essere gli unici a percorrere strade e sentieri, salvo forse nei luoghi più isolati. Mentre dai vostri pari, cioè dagli escursionisti come voi e anche dai cavalieri potrete solo aspettarvi lo scambio di un saluto e magari di quattro chiacchere sul percorso, sarà necessario prestare più attenzione agli incroci con mezzi a motore ma anche con ciclisti e mountain bikers. Più in dettaglio, considerate che i trattori ma anche i fuoristrada 4x4 procedono in genere a velocità ridotta e con emissioni sonore tali da preavvertirvi in tempo utile per lasciare libero il passo ma già quad e motocross, pur emettendo spiccate sonorità e spesso anche un terribile odore che si spande per centinaia di metri tutt'intorno, procedono a volte a velocità tali da piombarvi addosso dandovi solo il tempo di saltare con un balzo fuori dalla via. Il vero pericolo viene però dall'incontro con i mountain bikers che in discesa procedono frequentemente a velocità troppo elevate arrivando alle vostre spalle senza alcuna segnalazione acustica, oppure potrete vederli sbucare a pochi metri da voi da dietro una curva coperta dello stretto sentiero che state percorrendo senza nessun tipo di preavviso e senza poter avvertire il lieve rumore delle loro ruote, attutito magari dalla presenza della stessa roccia che vi impedisce di vederli. Il sentiero è stretto, loro

non riuscirebbero mai a frenare in tempo e a voi non rimarrà che buttarvi fuori sentiero sperando che non vi investano.

Animali. Qualche insidia alla vostra sicurezza potrà venire dall'incontro con alcuni animali, soprattutto se per qualche ragione verranno meno poche semplici regole da rispettare sempre, in primis il mantenimento di una congrua distanza di interposizione tra voi e loro. Vediamo innanzitutto quali sono i più probabili incontri per chi pratica l'escursionismo. Innanzitutto, quelli con i cani da guardia dovrebbero avvenire sempre con una rete o recinzione che vi separa da essi o con una catena che trattiene il cane ed in realtà mi è successo pochissime volte di trovare cani da guardia liberi fuori dai loro recinti. In questo caso non perdetevi d'animo, generalmente il cane da guardia fuori dalla proprietà che deve difendere si rende conto di non essere al proprio posto e si comporta in modo meno aggressivo. Più problematico potrà essere il rapporto con i cani pastore e, più in generale, con l'organizzazione degli animali al pascolo che include l'uso di recinti di cui sarà bene imparare a riconoscere la funzione, se si tratta cioè di aree di stazionamento e ricovero degli animali in cui non è previsto l'ingresso di estranei o se sono delimitazioni di aree di pascolo libero ad accesso consentito. Nel primo caso il vostro percorso non dovrebbe prevedere l'attraversamento di tali aree, non ci saranno accessi facilitati per i pedoni e molto probabilmente ci sarà una sola entrata – uscita. Nel caso delle aree di pascolo troverete più ingressi e uscite e in vari casi anche strutture che facilitano il passaggio, come passaggi d'uomo e scalette. Per quanto riguarda i cani pastore, se questi saranno all'interno di un recinto insieme al loro gregge quello che è assolutamente da evitare è di penetrare dentro il recinto, anche se per qualche motivo dovesse essere l'unica soluzione per continuare il vostro percorso (per esempio, quando il sentiero che costeggia il recinto è ostruito dalla vegetazione). Preparatevi in questi casi a trovare un percorso alternativo o a tornare indietro. Se invece dovrete costeggiare il recinto, il cane abbaierà contro di voi, ma con tutta probabilità rimarrà con il gregge e non uscirà anche se nel recinto ci fossero dei passaggi. Se invece vi imbatterete in un gregge al pascolo brado guardato dai cani e senza la presenza del pastore e magari stazionante proprio lungo il percorso che state seguendo, non cercate di procedere attraversando il gregge, la cosa verrebbe vista dal cane come un tentativo di intrusione e sarà meglio disporsi ad effettuare un lungo giro contornando tutto l'assembramento a debita distanza (almeno un centinaio di metri se non volete che il cane - o i cani - vi noti e si metta in allarme, il che non vorrebbe comunque dire che vi attaccherà). Naturalmente se il pastore sarà presente potrà controllare il cane e dirvi quando e come procedere. Altre considerazioni si possono fare per quanto riguarda i bovini e gli equini, animali per la cui sorveglianza non è quasi mai prevista la presenza di cani. Anche qui ci potranno essere dei recinti chiusi oppure potrete trovare questi animali in pascoli accessibili ai viandanti. Come nel caso precedente, è assolutamente sconsigliabile penetrare in recinti chiusi, vi potrebbero essere stalloni o tori

o comunque animali particolarmente indocili. Non dovrebbero invece esserci animali aggressivi nei pascoli liberamente accessibili, ma per prudenza sarà sempre opportuno mantenere una distanza di sicurezza di alcune decine di metri. Considerate anche che la vostra presenza ravvicinata potrebbe comunque scatenare delle reazioni impreviste, a causa magari del colore dei vostri vestiti o del luccichio dei vostri occhiali, o anche dell'odore che emanate. È successo a me e a mia moglie di venire praticamente assaliti da un gregge di pecore attirate dall'odore del latte solare con cui ci eravamo cosparsi il viso e le mani e che volevano leccare dalla nostra pelle. Le pecore e anche le capre che possono essere attratte da cibi salati sono animali facili da respingere e allontanare, ma non sarebbe stato altrettanto semplice con vacche, cavalli e asini. Naturalmente queste sono considerazioni generali di invito alla prudenza che starà a voi di volta in volta contestualizzare in funzione della situazione in cui vi troverete: non è lo stesso avvicinarsi a dei bovini che stanno tranquillamente ruminando o dove invece è in corso una lotta o prova di forza per la formazione di una gerarchia all'interno di una mandria.

Abbiamo visto che anche gli animali domestici, soprattutto i cani ma anche gli erbivori lasciati a lungo liberi al pascolo, possono rivelarsi pericolosi: vediamo ora quali accorgimenti mettere in campo per ridurre la possibilità di incappare in spiacevoli incidenti. Innanzitutto, è bene conoscere le modalità con cui l'animale incontrato vi potrà attaccare: mentre i carnivori tenteranno di mordervi i cinghiali e tutti gli erbivori dotati di corna vi caricheranno tentando di infliggervi un colpo dal basso verso l'alto. Gli equini (ma anche i bovini se non vi hanno di fronte) potranno tentare invece di darvi dei calci, non passate quindi dietro di loro. Detto ciò, dovrete valutare la situazione degli animali che incontrate perché è da questa che discende una eventuale attitudine aggressiva: scrofe di cinghiale con i piccoli, animali irritati e nervosi, maschi sessualmente eccitati sono alcuni esempi di situazioni che possono rivelarsi critiche, insieme ad alcune condizioni particolari come la mancanza di vie di fuga (per l'animale) o la presenza di mandrie o branchi molto numerosi. In questi casi, converrà anche a voi adottare un comportamento adeguato che trasmetta mitezza e disinteresse per gli animali. Si tratta quindi di avere un abbigliamento e anche un odore poco appariscenti, camminare senza correre e senza brusche variazioni di velocità e direzione, mantenere uno sguardo basso e non fissare insistentemente gli animali. Nel frattempo, avrete studiato il vostro percorso in modo da non avvicinarvi troppo agli animali e di avere a disposizione delle valide vie di fuga, per esempio rimanendo prossimi ad un bosco. Infine, non fuggite mai prima che una carica o un assalto siano partiti, la vostra fuga stimolerebbe gli animali ad inseguirvi.

Vi sono infine altri animali da non sottovalutare per la pericolosità che verrebbe esaltata dal fatto di trovarsi a diverse ore da un pronto soccorso. Si tratta innanzitutto delle vipere: le scarpe alte, i pantaloni lunghi e i calzettoni spessi costituiscono una protezione importante, ma è meglio prevenire un brutto incontro cercando sempre di camminare dove il sentiero è ben visibile e se in qualche tratto una fitta vegetazione nasconde il terreno battete i piedi ed i bastoncini in modo