



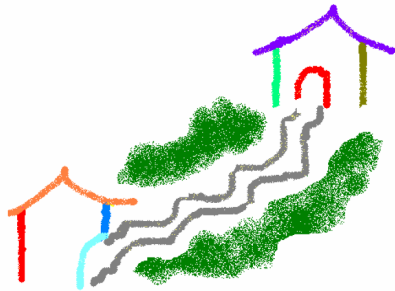
**Club Alpino Italiano
Abruzzo**



**Centro di Educazione
Ambientale "gli aquilotti"**



**Regione Abruzzo
Assessorato all'Ambiente**



*di SCUOLA in **CAI**
La via della sostenibilità*

SENTIERO VERDE DEI PARCHI D'ABRUZZO

IN MONTAGNA con il CAI!



L'Escursionismo è il modo migliore per avvicinare e conoscere il territorio. I sentieri di montagna, indicati dal Club Alpino Italiano, sono percorsi tra prati, boschi, ambiti naturalistici, paesaggi antropici, spesso da paese a paese. L'Escursionismo ci permette di riscoprire antiche ed esclusive vie di comunicazione, studiando le testimonianze dell'attività dell'uomo ed osservando la natura.

E' importante sempre essere in buone condizioni fisiche e riuscire a valutare capacità ed esperienza possedute. Abbigliamento e attrezzatura sono da adeguare all'escursione scelta.

10 + 1 norme

che richiamano l'attenzione su alcuni comportamenti da adottare, legati al buon senso e all'opportunità di vivere esperienze appaganti in montagna, da poter raccontare e consigliare con piacere.

1. In Montagna perché!

In Montagna per conoscere e osservare, per condividere un'esperienza da poter raccontare e consigliare, per riscoprire radici dell'uomo e valori della natura.

2 L'escursione si pianifica a tavolino, a casa

Indispensabile conoscere le caratteristiche del sentiero scelto: lunghezza, dislivello e difficoltà, valutando anche le vie di fuga. Informiamo sempre qualcuno sul programma della giornata e l'escursione scelta.



3. Il sentiero è la nostra meta

In montagna portiamo con noi bussola, carta dei sentieri e altimetro. Seguiamo sempre il sentiero ed esercitiamoci nell'orientamento, consultando spesso la cartina. Nel dubbio torniamo indietro.

4. L'escursione va scelta nel rispetto della forma fisica

L'esperienza escursionistica deve essere adeguata alle nostre capacità e alle persone che vengono con noi. E' buona norma partire sempre di buon mattino e tornare quanto prima, mai all'imbrunire.

5. In montagna si va in gruppo

Consideriamo le necessità di chi condivide l'escursione e camminiamo al passo giusto per rimanere sempre insieme.

6. Le previsioni meteo sono un nostro alleato

Il bollettino meteo va consultato e, durante l'escursione, osserviamo qualsiasi cambiamento del tempo. Se necessario impariamo a rinunciare alla meta; si può sempre tornare.

7. Calcoliamo i tempi

In montagna si va per osservare, apprezzare e rilassarsi. Le pause sono importanti, in particolare se con la famiglia, i bambini e gli studenti.

8. L'acqua che bontà

Bisogna bere molto e bene. Le bevande migliori sono acqua, tè o succhi naturali. Inoltre nello zaino portiamo anche frutta secca e biscotti.

9. Vestirsi a "cipolla"

L'abbigliamento va sempre adeguato alla stagione e vestiamoci "a strati", ricordando di aggiungere sempre nello zaino un capo pesante e il necessario per ripararsi dalla pioggia, senza dimenticare un kit essenziale di pronto soccorso.

10. Con gli scarponi è meglio

Le calzature alte alla caviglia sono le più consigliate, in grado di bloccare il piede e proteggere le articolazioni. Con una suola di gomma scolpita che asseconda il terreno e ammortizza i colpi.

10 + 1. La natura ha bisogno di noi. Aiutiamola!

Camminiamo senza fare rumore. Osserviamo senza danneggiare l'ambiente. Mangiamo senza lasciare i rifiuti. Fotografiamo senza cogliere i fiori.

Centro di Educazione Ambientale "gli aquilotti"
Club Alpino Italiano Abruzzo
referente Filippo Di Donato
rappresentante Cai nella FederParchi
f.didonato@caiabruzzo.it 3397459870
www.caiabruzzo.it www.caicastelli.it

