



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI RAPALLO
Via Mameli, 8/3
tel. - fax 0185.57.862
16035 RAPALLO (GE)

Sabato 10 settembre 2011 - Pomeriggio
Sede del C.A.I. di Finale Ligure
Corso ORTAM Liguria 2011

“COME SI PREPARA UN ITINERARIO.”

Spesso mi è capitato, durante i miei lunghi anni di iscrizione al C.A.I., di sentire queste domande: “Vorrei iscrivermi al C.A.I., che tipo di gite organizzate? Fate escursioni alla portata di tutti o solamente gite impegnative che richiedono esperienza e conoscenza dell’alta montagna?”

Quali risposte ho dato a queste persone?

Venga con noi qualche volta, sicuramente troverà l’itinerario che fa per lei, poi se le sue aspettative sono soddisfatte, si iscriva pure al C.A.I.

Una persona di avvicina al C.A.I. per avere la possibilità di usufruire di una struttura in grado di soddisfare con i propri competenti accompagnatori le sue passioni per la montagna, per la natura in genere o per interessi culturali di vario tipo (storici, artistici, scientifici ecc). Questi molteplici interessi possono essere soddisfatti soprattutto con la partecipazioni alle escursioni dove l’ambiente, la natura, la montagna forniscono insegnamenti di ogni genere.

Da queste considerazioni si evince l’importanza della scelta e della preparazione di un itinerario che possa soddisfare le richieste e le esigenze degli escursionisti che desiderano partecipare.

Per la ideazione e la preparazione di un percorso è fondamentale la conoscenza delle persone che daranno la propria adesione. Altrimenti occorre scegliere un itinerario che possa venire incontro alla preparazione fisica e agli interessi di un escursionista medio. Occorre anche precisare che ci sono vari tipi di possibili itinerari, con valenze di vario genere e rivolti ad escursionisti che hanno motivazioni e interessi completamente diversi.

In conclusione si può affermare che si prepara l’itinerario in funzione delle possibilità fisiche e degli interessi dell’escursionista oppure l’escursionista stesso deve scegliere, fra le varie gite, l’itinerario che più si adatta alle proprie possibilità fisiche e ai propri interessi.

Nella preparazione di un itinerario occorre tener conto di questi punti fondamentali:

- La pianificazione dell’escursione e la scheda tecnica.
- Il bollettino meteorologico.
- Le condizioni della montagna.
- La composizione del gruppo.
- La scelta dell’escursione.
- Le varie tipologie di itinerari.
- Lo studio dell’itinerario sulla carta.
- Il calcolo dei tempi.
- Le ore di luce.
- L’escursione di riserva.
- La peregita.

Altri punti di primaria importanza nella preparazione di un itinerario:

- La topografia: la carta topografica; le curve di livello (isoipse).
- Il calcolo delle distanze e dei dislivelli.

- L'orientamento della carta e la bussola.
- La destra e sinistra idrografica ed orografica.
- L'orientamento.
- L'esposizione solare.
- I sentieri. Le mulattiere. Le strade militari.
- Il fuori sentiero; l'importanza dell'altimetro.
- La segnaletica.
- Il G.P.S.
- La condotta di una escursione.

Per affrontare con sicurezza un qualsiasi itinerario bisogna tener presente:

- L'equipaggiamento.
- L'alimentazione.
- Ciò che è necessario e utile nello zaino.
- Il pronto soccorso.

Punti fondamentali nella preparazione di un itinerario.

- **La pianificazione dell'escursione e la scheda tecnica.**

Saper pianificare un itinerario per la propria sicurezza e quella dei partecipanti all'escursione è il primo passo importante per diventare escursionisti di prim'ordine.

La pianificazione dell'escursione prevede di considerare e di valutare vari punti, tutti di primaria importanza: il bollettino meteo, le condizioni della montagna, la composizione della comitiva, la scelta dell'escursione, le varie tipologie di itinerari, lo studio dell'itinerario sulla carta, il calcolo dei tempi, le ore di luce, l'escursione di riserva, la pregita.

La pianificazione deve essere completata, se possibile, da una scheda tecnica sull'itinerario.

- **Il bollettino meteorologico.**

Due giorni prima e il giorno che precede l'escursione occorre consultare varie previsioni del tempo, valutando bene le indicazioni verbali. Bisogna valutare bene le perturbazioni in arrivo con tutte le loro componenti: direzioni e conformazioni. Ad esempio se la perturbazione proviene da Ovest, meglio scegliere un itinerario più a Est possibile.

Occorre valutare anche le temperature e la direzione dei venti. Per le escursioni in alta quota bisogna conoscere la quota dello zero termico per sapere a quale altezza può giungere l'itinerario.

Per le uscite su terreno innevato occorre ascoltare attentamente il bollettino delle valanghe.

Se le previsioni annunciano nuvolosità bassa e stratificata, sicuramente ci sarà visibilità scarsa.

- **Le condizioni della montagna.**

Se ha piovuto l'escursionista dovrà rinunciare a un itinerario fuori sentiero o con erba e vegetazione alta per non bagnarsi o dovrà evitare l'attraversamento di ruscelli. Con un tempo del genere è prevedibile la foschia o la nebbia. Con temperature basse si può trovare ghiaccio sui sentieri o nell'attraversamento di ruscelli. Se ha nevicato occorre informarsi sulla quota neve e ascoltare il bollettino valanghe. Uno sciatore ovviamente sceglierà la zona più innevata.

- **La composizione del gruppo.**

È importante tener conto dei componenti della comitiva nell'escursione. L'ideale è formare un gruppo omogeneo, i cui componenti per il grado di allenamento e di preparazione fisica siano più o meno dello stesso livello. Se non è possibile i meno allenati attenderanno o nel rifugio o sul valico sottostante la vetta da raggiungere. Si ricorda che per motivi di sicurezza non è mai consigliata un'escursione in solitudine, se non su percorsi facili e frequentati.

- **La scelta dell'escursione.**

Anche per preparare un semplice itinerario è necessaria una corretta programmazione. Occorre valutare una serie di fattori in modo che non ci siano inconvenienti e pericoli. Bisogna preparare una tabella di marcia dalla sveglia del mattino al ritorno a casa al termine dell'escursione, in modo che la gita si svolga senza problemi. L'itinerario verrà scelto tenendo conto delle condizioni del tempo, della stagione, delle ore di luce, dell'esposizione solare, dello stato dei sentieri, delle condizioni della montagna, dell'innevamento. E' sempre importante preparare un itinerario di riserva.

L'escursione va scelta considerando le possibilità dei partecipanti, le previsioni meteo e le condizioni della montagna. Se l'itinerario si sceglie su guide, riviste o internet, meglio considerare quelli ben dettagliati, che indicano anche le eventuali difficoltà.

Scelta la zona bisogna poi cercare sulla carta l'itinerario più conveniente. In estate si può salire anche in alta quota ma occorre prestare attenzione ai temporali pomeridiani che spesso sono previsti dai bollettini meteo. Con cielo nuvoloso è bene scegliere itinerari a quote più basse, facendo attenzione alla nebbia, specialmente in assenza di segnaletica.

Se si prevede pioggia è bene percorrere strade sterrate o ampie mulattiere oppure salire oltre lo zero termico per godere di una bella nevicata; se piove, evitare di passare sotto terreni rocciosi o sassosi, anzi è bene cercare zone con ripari e rifugi. Col vento forte bisogna rinunciare a itinerari con tratti esposti o con terreni troppo aperti.

In inverno è consigliabile salire di quota solo si prevede il sole oppure si ha come meta un rifugio dove pranzare al riparo.

Se ci sono itinerari a rischio valanghe o da effettuarsi con neve assestata è prudente percorrerli solo dopo molti giorni dall'ultima nevicata.

- **Le varie tipologie di itinerari.**

Quando si prepara un itinerario bisogna tener conto soprattutto degli interessi dei partecipanti. Si può scegliere generalmente l'escursione classica che prevede il raggiungimento di una vetta, con un dislivello medio, sia in salita che in discesa, di 600/800 metri e con una lunghezza del percorso di 5/7 ore di cammino, con colazione al sacco sulla cima del monte o in un angolo riparato dal vento nei dintorni.

Ma vi sono altre tipologie di escursioni, di cui bisogna tener conto. Ci sono itinerari naturalistici, scientifici, storici, geologici, artistici o di ricerca, specialmente di ambienti e villaggi montani ben conservati. In genere si tratta di escursioni con un percorso piuttosto breve (3/4 ore di cammino) perchè sono previsti numerosi punti di osservazione in cui l'accompagnatore comunica ai partecipanti notizie sull'ambiente circostante, avviandoli anche all'osservazione autonoma. Logicamente queste soste aumentano i tempi di percorrenza dell'itinerario.

Per i più allenati e fisicamente più forti si possono preparare itinerari sciistici (fondo e sci alpinismo) e con le ciaspole, ma in questi casi bisogna attendere la stagione invernale e un ottimo innevamento.

Infine per i più preparati ci sono gli itinerari alpinistici, sia durante l'estate che nel periodo invernale.

- **Studio dell'itinerario sulla carta.**

Dopo aver scelto l'itinerario, bisogna osservarlo con attenzione sulla carta topografica (almeno la scala 1:25000), memorizzando più particolari possibili, specialmente la direzione e l'andamento del sentiero e i vari bivi con altri itinerari. E' utilissimo evidenziare il percorso con un pennarello. E' importante conoscere in precedenza le caratteristiche del terreno che si attraversa come le zone boschive, prative, rocciose e le pendenze. E' bene memorizzare i vari punti di riferimento come strade, borgate, case isolate, cappelle, alpeggi, rifugi, ruscelli e la posizione della vetta della montagna che si vuole raggiungere. Attenzione a non dimenticare la carta a casa!

- **Il calcolo dei tempi**

I tempi medi di percorrenza di un itinerario sono indicati sulle guide e sulla segnaletica all'inizio del percorso e negli incroci.

Per calcolare i tempi è importante tener conto della preparazione fisica e dell'allenamento degli escursionisti e anche del numero dei componenti della comitiva.

In media si calcolano 400 metri di dislivello per un'ora di cammino; in discesa il tempo di percorrenza diminuisce di un terzo, pertanto 400 metri di dislivello si scendono in circa 40 minuti.

Se, prima di salire o scendere il dislivello, si devono attraversare degli altipiani i tempi di percorrenza aumentano sia in salita che in discesa.

Per dare una valutazione sulla lunghezza di un itinerario basta osservare sulla carta le curve di livello; più sono vicine tra loro più la pendenza aumenta e più il percorso è breve; viceversa, se le isoipse sono lontane fra loro. Dopo tutte queste considerazioni si può pianificare la giornata valutando approssimativamente:

- A - il tempo che occorre dalla sveglia ad uscire di casa;
- B - il tempo che occorre o con l'auto o con i mezzi pubblici a raggiungere il luogo di partenza dell'escursione, calcolando anche una pausa bar;
- C - i preparativi prima di iniziare a camminare;
- D - il tempo che occorre per effettuare l'escursione, calcolando anche un'ora e mezza per il pranzo e il riposo;
- E - il tempo che occorre, dopo una sosta per rivestirsi e una pausa bar, per ritornare a casa o con l'auto o con i mezzi pubblici.

- **Le ore di luce.**

E' importante valutare le ore di visibilità del giorno (ore di luce) durante l'intero arco dell'anno; di questo bisogna tener conto nella pianificazione dell'escursione.

In inverno, da casa, più o meno, si parte alla stessa ora rispetto all'estate, però spesso si parte col buio (da un'ora a due ore). Le mete delle escursioni in inverno si dovranno raggiungere con un percorso più breve, come pure più brevi devono essere le discese a valle, perchè il crepuscolo arriva presto e assai velocemente si passa dalla luce al buio.

- **L'escursione di riserva.**

Se le previsioni meteo annunciano l'arrivo di una perturbazione, ben difficilmente sbaglieranno; la perturbazione può arrivare un po' prima o più tardi ma quasi sicuramente arriverà. Pertanto se si prevede pioggia o tempo nebbioso, è bene preparare un itinerario alternativo di riserva in zone diverse oppure nella stessa zona ma su strade sterrate dove si può camminare anche con la nebbia senza timore di smarrirsi; si può anche avere come meta un rifugio o una tranquilla trattoria di montagna.

- **La pregita.**

Di grande aiuto per una pianificazione più sicura di un itinerario è la pregita, cioè l'escursione effettuata qualche tempo prima sul percorso già stabilito; è quasi indispensabile se si deve accompagnare una comitiva numerosa e poco omogenea. Durante la pregita si calcolano con esattezza i tempi di viaggio, i tempi e le pause necessari per effettuare l'escursione.

Altri punti di primaria importanza nella preparazione di un itinerario

- **La topografia: la carta topografica; le curve di livello (isoipse).**

La carta topografica è lo strumento essenziale per l'escursionista; dalla carta ricava tutte le informazioni sul territorio sul quale effettua l'escursione. La carta segna le altitudini dei monti, dei passi, degli alpeggi, delle cappelle, dei borghi; segna i sentieri e la loro numerazione e segnaletica, segna le strade, le mulattiere, i torrenti, i ghiacciai, le zone rocciose, insomma presenta all'escursionista l'itinerario in tutti i suoi aspetti. Per leggere bene la carta è necessario però consultare attentamente la simbologia. Fondamentali sono le curve di livello (isoipse) che rappresentano le pendenze e la conformazione della montagna, dei crinali, delle valli e degli altipiani.

Le scale più usate dagli escursionisti sono 1 : 25000 (1 cm = 250 m) e 1 : 50000 (1 cm = 500 m). A volte sulle carte sono presenti sfumature e colori; le prime mostrano meglio le pareti rocciose, i costoni e le valli, i secondi indicano le zone boschive (verde), i ghiacciai, i torrenti e i laghi (azzurro), le zone rocciose (nero). I sentieri in genere sono segnati in rosso.

Le curve di livello (isoipse) sono linee parallele che segnano il livello di quota del terreno a distanze di 25/50/100 metri a seconda della scala della carta.

Su ogni carta è indicata la misura del dislivello tra una isoipsa e l'altra. L'equidistanza è segnata nella simbologia.

Le isoipse sono fondamentali per valutare la conformazione della montagna e la pendenza del terreno.

Più le isoipse sono distanti più il pendio è meno ripido (acclive); più sono vicine maggiore è la pendenza della montagna.

Osservando le curve di livello, si può calcolare le altitudini di punti non segnati sulla carta, contando ogni spazio e moltiplicando per la misura corrispondente.

- **Il calcolo delle distanze e dei dislivelli.**

Questi calcoli sono indispensabili per una corretta valutazione dei tempi dell'escursione.

Sulle carte con la scala 1 : 25000 è abbastanza facile calcolare le distanze in chilometri; basta usare uno spago molto sottile.

Si posa lo spago sullo sviluppo del sentiero, cercando di seguire tutte le curve. Successivamente con un dito si tiene il segno, trattenendo lo spago. Si misura quindi lo spago con un righello, arrotondando la misura al centimetro successivo. Infine con una equivalenza si trasformano i centimetri in chilometri, secondo la scala della carta topografica (sulla scala 1: 25000 - 4 cm equivalgono a 1 Km).

Così si conoscerà la lunghezza in chilometri dell'itinerario.

Il calcolo del dislivello è molto facile. Usando le curve di livello basta calcolare la differenza di altitudine fra il punto di partenza e quello di arrivo.

Se manca una delle due quote, occorre controllare le isoipse e cercare un'altitudine corrispondente sulla stessa curva di livello, oppure poco sotto o poco sopra, sottraendo oppure sommando la differenza di quota.

- **L'orientamento della carta e la bussola.**

Sulle carte topografiche il Nord è sempre rivolto verso l'alto (bordo superiore), l'Est è a destra, l'Ovest a sinistra e il Sud è in basso (bordo inferiore).

Per orientarsi bisogna posizionare la carta o meglio posarla sul terreno con il bordo superiore rivolto a Nord; per questa operazione è necessario l'uso della bussola (meglio quella da carteggio).

Quando si conoscono due punti visibili, come vette, borgate, cappelle, bisogna posizionare la carta in linea con i due punti conosciuti. Con questa procedura si potrà capire la direzione che si deve seguire per raggiungere la meta.

- **Destra e sinistra idrografica ed orografica.**

Spesso le guide usano i termini destra e sinistra idrografica. Per preparare un itinerario è utile conoscerne il significato.

Per conoscere la destra e la sinistra idrografica bisogna prima volgere le spalle alla sorgente di un corso d'acqua e successivamente guardare verso la valle, verso il basso: a destra del torrente si trova la destra idrografica e a sinistra la sinistra idrografica.

Se non ci sono ruscelli ci si posiziona con le spalle rivolte al monte; in questo modo si stabiliscono la destra e la sinistra orografica.

I due termini si differenziano solo per il prefisso: "idro" indica l'acqua mentre "oro" significa monte, rilievo.

E' ovvio che salendo verso la montagna, con le spalle rivolte a valle, destra e sinistra si invertono, come sono in realtà rispetto al corpo.

- **L'orientamento.**

Orientarsi "alla lettera" significa sapere da che parte si trova l'oriente, cioè l'Est, però in pratica vuol dire capire dove ci si trova e conoscere la direzione da seguire, usando punti di riferimento naturali o strumenti specifici, in primo luogo la bussola. Gli animali hanno molto spiccato il senso dell'orientamento, l'uomo in misura minore, anche se ci sono persone che si orientano facilmente.

Con l'esperienza e osservando attentamente l'ambiente intorno, si trovano riferimenti naturali che aiutano molto. Importante è osservare la posizione del sole, ad esempio alle ore 12 si trova a Sud, quindi se guardiamo il sole, l'ombra alle nostre spalle indicherà il Nord; per orientare correttamente la carta quindi, a mezzogiorno, bisogna avere il sole sulla schiena, cioè le spalle rivolte a Sud.

Osservando la natura si vede che il versante a Nord è sempre più umido e mai soleggiato. A riprova di questa affermazione il muschio sugli alberi è a Nord, le chiazze di neve o di ghiaccio rimaste dopo l'inverno si trovano sempre nel versante a Nord; inoltre la vegetazione è più folta sui pendii rivolti a Nord perchè c'è maggiore umidità.

Per concludere però nello zaino è sempre utile avere una bussola, uno strumento di precisione che serve per orientare la carta, per trovare la giusta direzione e per trovare, in ogni caso, il Nord e quindi gli altri punti cardinali.

- **L'esposizione solare.**

Nella programmazione di un itinerario è importante conoscere l'esposizione solare, specialmente durante la stagione invernale quando il soleggiamento fa piacere e le ore di luce sono solamente 9 circa. Per esposizione solare si intende la parte esposta alla luce dei vari punti cardinali.

Se si sale e si scende dal versante esposto a Sud si avrà il sole per tutto il giorno; in estate sarà più caldo ma in inverno la temperatura sarà più gradevole; si camminerà in prevalenza in boschi radi e in praterie.

Se l'itinerario si sviluppa nel lato esposto a Nord, in estate si camminerà più all'ombra per la presenza di boschi più fitti; in inverno si troverà più freddo, neve e ghiaccio.

Se il percorso si sviluppa da Est, si avrà molto sole al mattino e ombra al pomeriggio; viceversa se si sviluppa da Ovest ci sarà ombra al mattino e sole al pomeriggio.

Conoscendo queste problematiche si potrà preparare un'escursione che abbia varie ore di insolazione, componente importante soprattutto nella stagione invernale.

- **I sentieri. Le mulattiere. Le strade militari.**

Il sentiero è uno stradello largo da 50 cm a 1 metro circa, col fondo in terra oppure sassoso, che s'inerpica verso la montagna o nella campagna.

Non sempre i sentieri sono evidenti e segnalati; a volte possono essere cancellati o modificati da frane, dalle piene dei torrenti, da nevicate abbondanti oppure anche ostruiti o chiusi dalla crescita della vegetazione.

Quando si percorre un sentiero bisogna fare attenzione alla segnaletica; se non vi sono più segni, meglio tornare indietro a cercare l'ultimo. All'uscita da un bosco o nelle praterie occorre trovare un punto di riferimento preciso, utile per il ritorno; se cambia il colore della segnaletica è possibile aver imboccato un sentiero sbagliato. Bisogna fare attenzione ai bivi e all'attraversamento di praterie e ruscelli; controllare, se ci sono, l'andamento degli ometti di pietra che segnalano la direzione se la traccia è incerta.

La mulattiera è una strada di montagna costruita per il passaggio di carovane di muli o di altre bestie da soma, come gli asini; la soma è il carico che si pone sul dorso di questi animali.

La larghezza della mulattiera deve essere di almeno tre metri, tali da permettere il passaggio contemporaneo di due muli con la soma, uno in salita e l'altro in discesa. Il fondo della mulattiera è in genere lastricato o selciato (acciottolato) con canalette laterali o trasversali per lo scolo delle acque; sia a monte che a valle la mulattiera è delimitata da robusti muri a secco.

Oggi questi viottoli sono utilizzati a scopo escursionistico.

Le strade militari sono strade ancora più ampie delle mulattiere, col fondo in terra battuta, costruite nel periodo di importanti guerre; queste strade sono assai frequenti in Liguria, nella provincia di Imperia e sulle Alpi Occidentali. Simili sono **le strade reali di caccia**, fatte costruire dai Savoia, in Piemonte e in Valle d'Aosta a scopo venatorio, oggi utilizzate per le escursioni.

• Il fuori sentiero; l'importanza dell'altimetro.

Se per volontà o per errore si finisce fuori sentiero occorre fare affidamento alla carta topografica, alla bussola e soprattutto all'altimetro. L'altimetro deve essere tarato alla partenza dell'escursione; il funzionamento si basa sull'azione della pressione atmosferica che diminuisce a mano a mano che si sale in quota, pertanto è molto utile per individuare le altitudini quando si cammina sul pendio erboso della montagna, fuori sentiero, salendo in diagonale a zig-zag. Se l'altimetro segna un'altezza maggiore della realtà, significa che la pressione si è abbassata e il tempo tende al brutto; viceversa se la quota è minore vuol dire che la pressione si è alzata e il tempo volge al bello.

Quando si cammina fuori sentiero bisogna fare attenzione a punti di riferimento come un alpeggio, un bosco, un laghetto, una sorgente, uno spuntone roccioso, le cui altitudini sono sempre segnate sulla carta topografica. Salendo verso la cresta ci si potrà aiutare con la panoramica sulle valli circostanti e le vette intorno.

• La segnaletica.

La segnaletica è costituita da segni di vario tipo pitturati per lo più manualmente lungo i sentieri, usati per mantenere l'itinerario e orientarsi.

Numerosi sono gli Enti e le Associazioni che si sono assunti il compito di segnare i sentieri ed è per questo motivo che i colori e i simboli sono diversi.

Varie regioni delle Alpi hanno deciso di uniformare i segnali dei sentieri, seguendo le indicazioni del Club Alpino Italiano e delle similari Associazioni degli altri Stati alpini; pertanto gran parte degli itinerari alpini sono segnati con i colori bianco e rosso.

I segnali del C.A.I., come già detto, sono di colore bianco e rosso, posti ogni 100/200 metri di percorso oppure, presso i bivvi o in punti un po' controversi dove occorre confermare la continuità del percorso, a forma di bandierina di colore rosso/bianco/rosso con segnato al centro il numero del sentiero. In Liguria sul crinale di spartimare si sviluppa l'Alta Via dei Monti Liguri, per cui al centro della bandierina c'è la scritta AVML.

In Piemonte si sviluppa la Grande Traversata delle Alpi, quindi al centro della bandierina c'è la scritta G.T.A. Anche in quasi tutte le altre regioni esistono percorsi o traversate di questo tipo, come la G.E.A. che inizia sull'Appennino Tosco-Emiliano.

In altri casi, specialmente in Valle d'Aosta, i sentieri sono segnati con cerchi o triangoli gialli con all'interno il numero che li contraddistingue. Freccie o linee curve poste accanto al simbolo indicano i cambi di direzione; nei bivvi o negli incroci si trovano cartelli con freccia o segnali che indicano i diversi itinerari che si possono seguire.

In Liguria (province di Genova e di Savona) e in Piemonte (provincia di Alessandria) esiste da lungo tempo la segnaletica a simboli geometrici (triangoli, quadrati, rombi, cerchi che possono essere pieni o vuoti, linee, punti, croci, ecc) apposta dalla Federazione Italiana Escursionismo (F.I.E.).

I simboli usati sono rossi per i percorsi del versante del mar Ligure e del mar Tirreno; gialli per gli itinerari che si sviluppano nel versante padano (mare Adriatico).

Una particolare forma di segnaletica è costituita dagli ometti di pietre, cioè cumuli di sassi sovrapposti con ordine, innalzati in punti ben visibili; è il segnavia più antico, ma è naturale e sicuro.

All'inizio dei vari percorsi, specie nei Parchi, talvolta si trova una bacheca con affissa una carta topografica della zona, su cui sono indicati la mappatura dei vari sentieri, i percorsi ad anello, i rifugi e le notizie sulla flora e sulla fauna del luogo.

La segnaletica principale è formata da una o più tabelle, dove sono indicate la freccia direzionale, la località da raggiungere con la relativa altitudine, il numero che distingue l'itinerario, il tempo medio di percorrenza e il grado di difficoltà del percorso. I simboli che indicano i vari gradi di difficoltà sono i seguenti:

T = Percorso turistico; si tratta di strade sterrate e ampie mulattiere situate nei dintorni di paesi, segnate a scopo turistico.

E = Percorso escursionistico; si tratta di itinerari senza evidenti difficoltà, costituiti da strade sterrate, mulattiere e sentieri di collegamento tra valli finitime e rifugi.

EE = Percorso per escursionisti esperti; si tratta di itinerari che si sviluppano su terreni di alta montagna, con sentieri anche poco evidenti che possono presentare talvolta brevi tratti attrezzati.

EEA = Percorso per escursionisti esperti con attrezzatura; si tratta di percorsi alpini che conducono su creste e pareti rocciose; essi richiedono esperienza, buon allenamento, buona resistenza fisica e capacità di utilizzo di

imbragatura, moschettoni e corda.

La segnaletica secondaria è costituita dai segnavia che sono pitturati lungo il sentiero (su rocce, piante, muri) per indicare e confermare il percorso.

• Il G.P.S.

Il G.P.S. è uno strumento elettronico di precisione che usato abbinato ad una cartografia, consente di pianificare un itinerario e attraverso indicazioni stradali ci aiuta ad arrivare al punto di partenza della gita; indubbiamente è utile se non conosciamo il percorso per raggiungere la meta. Per i trekking in montagna è preferibile un ricevitore G.P.S. per l'escursionismo "gommato", più resistente agli urti e più pratico degli altri tipi.

In montagna col G.P.S. si possono effettuare alcune attività:

- A) **Registrazione del percorso.** Si tratta di un procedimento molto divertente e consiste nel registrare l'itinerario seguito durante l'escursione; per fare questa registrazione bisogna attivare la funzione salvatracce e custodire il G.P.S. in una tasca nella parte superiore dello zaino. Al termine della gita si può riportare la distanza percorsa su una carta topografica e valutare i tempi impiegati e i dislivelli effettuati.
- B) **Navigazione.** L'uso del G.P.S. per orientarsi lungo un percorso stabilito viene detto navigazione. E' bene però non affidarsi totalmente all'uso delle tracce in ambienti complessi come le montagne; se ci si muove col G.P.S. in mano in un bosco o in una valle si nota che la posizione dell'escursionista è segnata in modo erroneo con un'imprecisione di circa 20 metri. Il G.P.S. ci permette invece di indicare sulla carta un centro di interesse (ad esempio una cappella) verso il quale vogliamo andare.
- C) **Segnare i punti di interesse.** Se si attiva la funzione punti di interesse (waypoints) si possono segnare lungo il percorso stabilito i vari punti di interesse come un rifugio, una cappella, un alpeggio o anche il prato dove è stata scattata la foto di gruppo.
- D) **Posizionamento assoluto per eventuali segnalazioni a soccorritori.** In caso di incidente, se c'è campo, si può usare il telefonino, ma non è facile segnalare la posizione dove è avvenuto l'incidente, in un luogo sconosciuto senza punti di riferimento visivi nelle vicinanze. È molto meglio segnalare la posizione letta sul ricevitore G.P.S. poichè i componenti del Soccorso Alpino sono anche provvisti di questo strumento. Si può anche segnare un punto di interesse nel luogo dell'infortunio e, se il ferito è cosciente, andare alla ricerca di segnale o dei soccorsi, certi di poter ritrovare il punto dove è avvenuto l'incidente.
- E) **Ritrovare la via del ritorno in caso di cattivo tempo.** Il ricevitore G.P.S. funziona con qualunque tempo: pioggia, neve, nebbia; pertanto anche se gli escursionisti si sono smarriti, il ricevitore fornisce sempre la loro posizione. Il G.P.S. permette loro così di dirigersi verso un punto segnato in precedenza lungo il percorso oppure di ritornare indietro seguendo le tracce dell'andata. Se in caso di nebbia fitta si vuole ritornare indietro occorre attivare sul ricevitore G.P.S. la funzione "track back". Bisogna però tener presente che il G.P.S. registra la traccia con una imprecisione di circa 5/10 metri quindi, in alta montagna, tornare indietro può creare qualche problema. Col tempo incerto meglio restare in rifugio.

• La condotta di una escursione.

Per effettuare un'escursione è bene partire presto per avere la certezza di raggiungere la meta e arrivare alle macchine prima dell'imbrunire. Il gruppo degli escursionisti deve essere guidato dal primo accompagnatore che cura la regolarità di marcia, alla stessa andatura, con passo cadenzato; il senso della giusta andatura si acquisisce con l'esperienza e con un ritmo regolare, senza andare in affanno, si raggiungono anche 300/400 metri di dislivello all'ora.

È utile programmare soste regolari di 5/10 minuti ogni ora, per modificare l'abbigliamento, per uno spuntino e per bere, tutti accorgimenti che aiutano a recuperare le energie. Il secondo accompagnatore chiude sempre la fila del gruppo, attendendo chi si ferma per una necessità. Raggiunta la meta, si consuma un piccolo pranzo; quindi si fa una pausa per il riposo calcolando bene l'ora di partenza per il ritorno e riservando sempre un ampio margine di tempo. In discesa usare bene i bastoncini e non tagliare i tornanti con scorciatoie troppo ripide, che gravano molto sulle ginocchia.

Gli accompagnatori, oltre che fare da guida, devono saper prendere delle decisioni, come un cambiamento del percorso, mettendo d'accordo tutti i partecipanti che devono accettare di buon grado.

La pianificazione di un'escursione nel Finalese, con partenza da Rapallo.

- Periodo prescelto: mese di aprile (ora legale). Itinerario prescelto: Ponte di Verzi - Verzi - Ponte romano delle Fate (Faje) - Arma delle Fate (Faje) - Altopiano delle Manie - Manie - Ex oratorio - Chiesa di San Giacomo delle Manie - Arma delle Manie - Arma - Ponte romano delle Voze (o Sordo) - Bivio Cave romane - Ponte romano dell'Acqua - Ca' du Puncin - Rovine del ponte romano di Magnone - Colla di Magnone - Chiesetta di San Giacomo - Colla di Magnone - Pendici bric Carè - Cian de Luca - Ca' du Puncin - Ponte romano dell'Acqua - Bivio Cave romane - Ponte romano delle Voze (o Sordo) - Rovine del ponte romano interrato - Ponte romano delle Fate (Faje) - Bivio per Verzi - Ruderer della Fornace - Dio Pen - Ponte di Verzi.
- Ore 5,45: sveglia; preparativi e colazione.
- Ore 6,45: partenza con auto private da Rapallo, piazza delle Nazioni.
- Ore 8,00: arrivo al casello di Spotorno e uscita in direzione Tosse e Pòrtio.
- Ore 8,40: pausa caffè in un bar della zona di Ponte di Verzi - Calvisio. Preparativi per l'escursione (scarponi, ecc).
- Ore 9,00: partenza a piedi da Ponte di Verzi (m. 60).
- Ore 9,20: arrivo a Verzi (m. 137) e visita del caratteristico borgo rurale con casette basse di tipo mediterraneo, giardini, orti e la chiesa parrocchiale intitolata a San Gennaro, un po' decentrata verso Finale.
- Ore 9,40: partenza da Verzi.
- Ore 10,00: arrivo al ponte romano delle Fate o Faje. (m. 145), il meglio conservato della val Ponci (vallis Pontium).
- Ore 10,30: arrivo all'Arma delle Fate o Faje (m. 250) attraverso un sentiero ripido e abbastanza faticoso; visita dell'ingresso della caverna, dove sono stati trovati materiali del Paleolitico e resti di faune pleistoceniche, fra cui di "Ursus spelaeus"
- Ore 10,50: arrivo sull'Altopiano delle Manie (m. 290).
- Inizio tratto pianeggiante di strada asfaltata secondaria; ben presto si attraversa una pineta (m. 289).
- Ore 11,00: arrivo nella località Manie (m. 297), a cui segue un'ex oratorio trasformato in trattoria e un minuscolo cimitero.
- Ore 11,15: arrivo al bivio per l'Arma delle Manie (m. 293); si imbecca la strada asfaltata a sinistra, in discesa, per la chiesa parrocchiale di San Giacomo delle Manie (m. 263) con interessante meridiana sulla facciata e l'Arma delle Manie (m. 267), la più ampia caverna del Finalese, dove si sono rinvenuti resti e materiali del Paleolitico.
- Ore 11,30: arrivo all'Arma delle Manie (m. 267), dove verrà effettuata una breve visita e alla località Arma (m. 271), dove termina la strada asfaltata.
- Ore 12,10: arrivo al ponte romano delle Voze, o Sordo, (m. 166).
- Ore 12,30: dopo aver superato il bivio per le Cave romane, arrivo al ponte romano dell'Acqua (m. 238), accanto al quale sorge la Ca' du Puncin (Pontino).
- Ore 13,00: superate le rovine del ponte romano di Magnone, arrivo alla colla di Magnone (m. 317), presso la quale si trova la chiesetta di San Giacomo (m. 324).
- N.B.: con un percorso in piano di m. 500 su strada asfaltata si raggiunge l'interessante chiesa parrocchiale di Magnone (m. 330) intitolata a San Salvatore e al Santo Sepolcro, affiancata dall' Oratorio; l'edificio si trova nel territorio del comune di Vezzi Pòrtio, confinante con quello di Finale Ligure.
- Sosta per la colazione al sacco.
- Ore 14,30: partenza dalla colla di Magnone; nei tempi della sosta è compresa anche la breve deviazione alla chiesa di Magnone.
- Ore 15,00: dopo aver costeggiato le pendici Sud-orientali del bric Carè (m. 482), arrivo al Cian de Luca (m. 293).
- Ore 15,15: arrivo al ponte romano dell'Acqua (m. 238), accanto al quale sorge la Ca' du Puncin (Pontino).
- Ore 16,00: arrivo al ponte romano delle Voze, o Sordo (m. 166); poco prima un breve e ripido sentiero che si stacca a sinistra conduce in 10 minuti alle due ampie Cave romane, da cui furono estratte le pietre per costruire la via romana Julia Augusta, in val di Ponci (vallis Pontium). La breve deviazione è compresa nei tempi di percorrenza.
- Ore 16,30: superate le rovine del ponte romano interrato (m. 164), arrivo al ponte romano delle Fate, o Faje (m. 145).
- Ore 17,00: oltrepassati il bivio per Verzi, i ruderi della Fornace (m. 130) e il Dio Pen (m. 110), curioso monolite roccioso, anticamente adorato, si attraversa la strada asfaltata con scorciatoie che scende da Verzi e arrivo finale al Ponte di Verzi (m. 60).

Ore 17,10: pausa caffè in un bar nella zona di Ponte di Verzi-Calvisio.
Ore 17,30: partenza in auto per il casello di Spotorno. Ore 18,10: arrivo al casello di Spotorno e partenza per Rapallo.
Ore 19,15: arrivo a Rapallo, piazza delle Nazioni.

Ore di cammino: 6,30.

Dislivello in salita e in discesa: m. 392.

Difficoltà: E

Segnavia: da Verzi alla confluenza con la strada per la val Ponci \diamond (rombo rosso vuoto);
dalla strada per la val Ponci al ponte delle Fate ● (bollo rosso pieno);
dal ponte delle Fate all'Arma delle Fate e all'Altopiano delle Manie: un segno saltuario non della F.I.E.;
dall'Altopiano delle Manie all'Arma delle Manie \triangle (triangolo rosso vuoto);
dall'Arma delle Manie al ponte delle Voze ■ ■ (due quadrati rossi pieni);
dal ponte delle Voze alla colla di Magnone ● (bollo rosso pieno);
dalla colla di Magnone a Cian de Luca \diamond (rombo rosso vuoto);
da Cian de Luca a Ca' du Puncin e ponte romano dell'Acqua ●● (tre bolli rossi disposti a triangolo);
da Ca' du Puncin e ponte romano dell'Acqua al Ponte di Verzi ● (bollo rosso pieno);
c'è anche un segno saltuario non della F.I.E. per le Cave romane (dal bivio).
I segnavia sono curati dalla F.I.E. (Federazione Italiana Escursionismo).

L'itinerario si può abbreviare in due modi:

1° Si può eliminare il tratto Ca' du Puncin - Colla di Magnone - Cian de Luca - Ca' du Puncin, ponte romano dell'Acqua. Ore di cammino: 5,15. Dislivello: m. 313.

2° Si può inoltre evitare la salita alle Cave romane. Ore di cammino: 4,50. Colazione al sacco a Ca' du Puncin.

Gita di riserva (più breve e più facile) da effettuarsi con tempo incerto.

Ponte di Verzi - Verzi - Bivio di quota 220 per Finalpia - Altopiano delle Manie - Manie - Ex oratorio - Chiesa di San Giacomo delle Manie - Arma delle Manie - Arma - Ponte romano delle Voze (o Sordo) - Rovine del ponte romano interrato - Ponte romano delle Fate (Faje) - Bivio per Verzi - Ruderi della Fornace - Dio Pen - Ponte di Verzi.

Ore di cammino: 3,30.

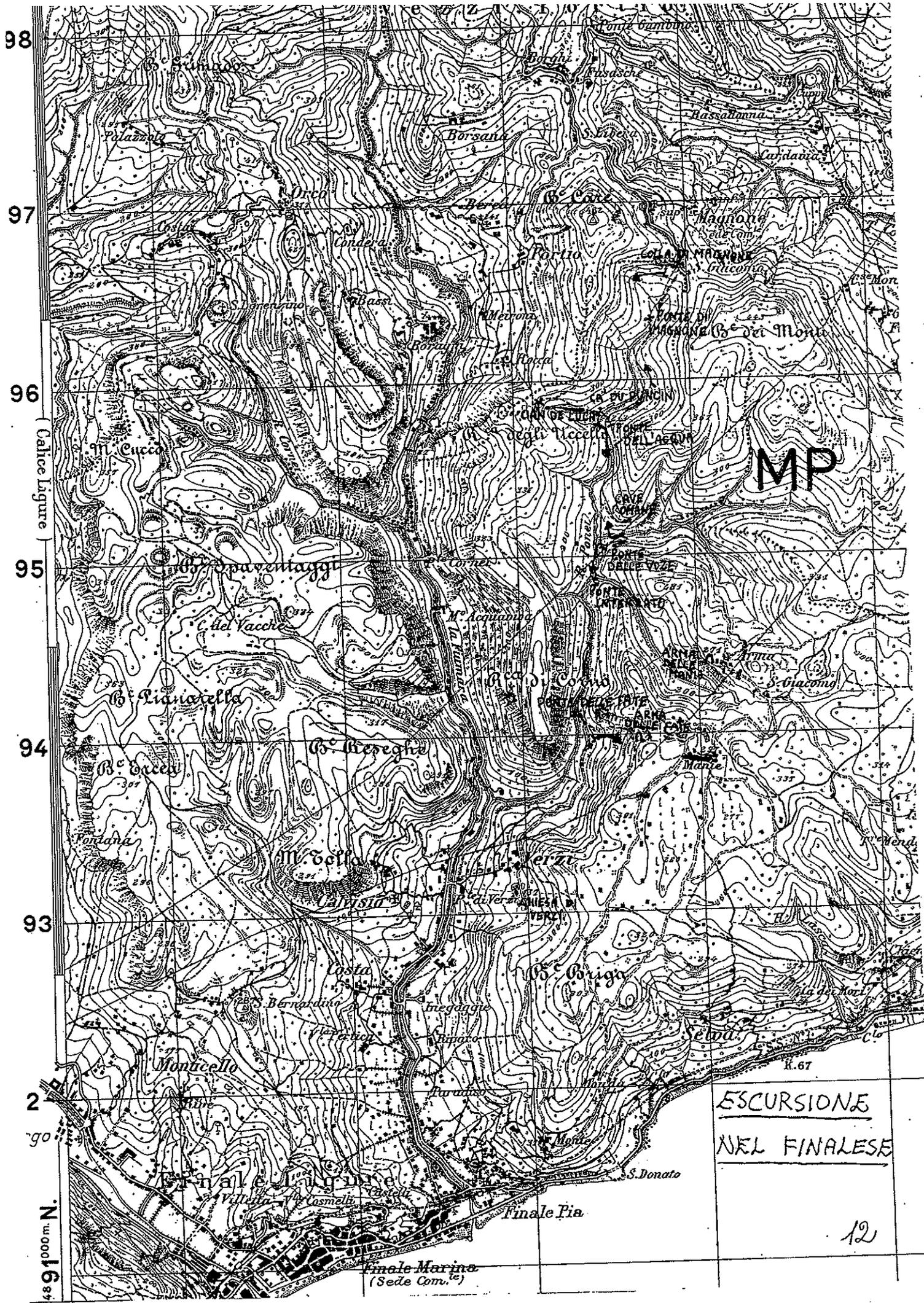
Dislivello: m. 241.

Difficoltà: E. Colazione al sacco all'Arma delle Manie.

Segnavia: da Verzi al bivio di quota 220 per Finalpia \diamond (rombo rosso vuoto);
dal bivio di quota 220 per Finalpia all'Altopiano delle Manie e all'Arma delle Manie \triangle (triangolo rosso vuoto);
dall'Arma delle Manie al ponte romano delle Voze ■ ■ (due quadrati rossi pieni); dal ponte romano delle Voze al ponte di Verzi ● (bollo rosso pieno).
I segnavia sono curati dalla F.I.E. (Federazione Italiana Escursionismo).

Per affrontare con sicurezza un qualsiasi itinerario bisogna tener presente:

- L'equipaggiamento.
 - L'alimentazione.
 - Cio' che è necessario e utile nello zaino.
 - Il pronto soccorso.
 - Questi quattro punti non interessano direttamente il tema "Come si prepara un itinerario" però per percorrere un itinerario è fondamentale avere un equipaggiamento adeguato perchè esso è determinante per la sicurezza dell'escursionista e la buona riuscita della gita.
- L'ideale è vestirsi a strati indossando capi d'abbigliamento traspiranti, robusti e versatili, cioè adatti a usi diversi. Importante è anche calzare un paio di scarponi medi, abbastanza rigidi, che proteggano bene le caviglie e con suola con tacco accentuato.
- Anche l'alimentazione è una componente determinante in una escursione. Ogni persona deve conoscere bene il proprio organismo, quindi l'alimentazione deve essere personalizzata, tenendo conto anche dei gusti. Bisogna comunque avere con sé una quantità adeguata di liquidi e di carboidrati da assumere nelle varie soste:



**ESCURSIONE
NEL FINALESE**

12