



Associazione SERAF
Regione Lazio
Istituto di Ricerca sulla Formazione-Intervento

Progetto
EUREKA



PROGETTO di Formazione-Intervento per la creazione di una scheda di rappresentazione del Trekking per i percorsi naturalistici dei Monti Lepini

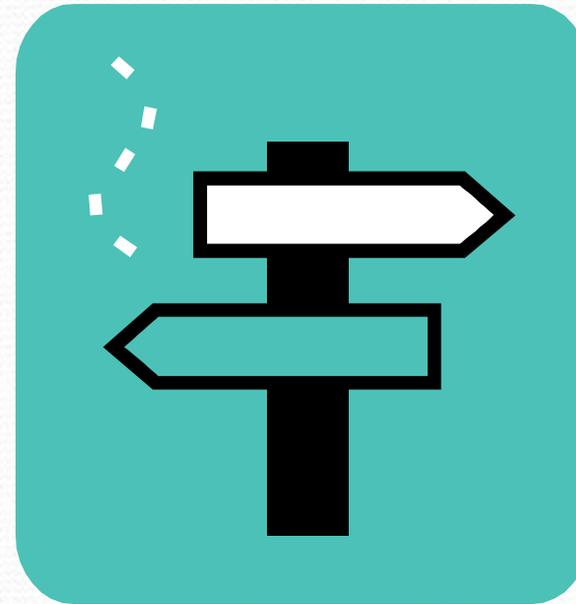
Scuola: secondaria di 1° Morolo

Gruppo di progetto: Arianna Manni Clarissa Fiaschetti Schiavi Giuseppe ...

Metodologi: Boni Maria, Isa Alteri

Il trekking

Il trekking è una parola inglese che corrisponde ad escursionismo (dal verbo “to trek “che significa camminare lentamente o fare un lungo viaggio).



Poco spesso si parla del trekking senza considerare i rischi che si possono correre.

È sicuramente una disciplina meno pericolosa rispetto alle altre della montagna, come ad esempio l'alpinismo ma è necessario conoscere le caratteristiche del percorso che si va affrontando in modo da saper valutare il proprio grado di preparazione fisica ed attrezzistica.

La metodologia più comune in Italia è quella di valutare il grado di un'escursione secondo il CAI. In questo modo appare evidente ed univoco il livello preposto di un itinerario per far sì che esso sia vissuto in piena sicurezza.

La scala si suddivide in T E EE EEA che esclude le vie prettamente alpinistiche.



- T = TURISTICO.** L'itinerario si svolge su strade forestali, sterrate o facili mulattiere, sempre bene indicate e senza problemi di orientamento nei casi di nebbia o cattivo tempo. I dislivelli sono contenuti entro i 250-300m e la lunghezza dell'itinerario è compresa nelle tre ore. si tratta di passeggiate un po' lunghe che richiedono una scarpa sportiva.
- E = ESCURSIONISTICO.** l'itinerario supera decisamente le tre ore, è complesso, si svolge su sentiero difficile e anche fuori pista, il terreno è sconnesso, possono mancare i segnali. i dislivelli superano i 500 m. e talvolta i 1000m. l'ambiente solitario e la distanza dai punti d'appoggio richiedono capacità nell'orientamento, conoscenza di carte e bussola esperienza di montagna e dei pericoli ad essa connessi, allenamento, equipaggiamento adeguato.
- EE = ESCURSIONISTICO PER ESPERTI.** Sono itinerari che richiedono lunga esperienza, allenamento e forza fisica da parte di chi li percorre. E' necessario sapersi muovere con perizia anche nei terreni pericolosi. La difficoltà del terreno e la distanza dai punti d'appoggio richiedono una totale autonomia.
- EEA = ESCURSIONISTICO PER ESPERTI ATTREZZATI.** come il precedente ma che in più richiede l'uso di dispositivi di autoassicurazione (corde, imbrago, discensore, moschettoni, ecc...)

Rispetto della natura

Durante le escursioni, si raccomanda di porre particolare attenzione nell'avvicinarsi alle grotte, data la loro pericolosità.

E' assolutamente vietato raccogliere piante soprattutto se protette (agrifoglio, orchidee, ecc..); molestare gli animali o gettare rifiuti.

I rifiuti è bene conservarli nello zaino e portarli a valle.

Questi luoghi sono più delle volte selvaggi e tra i più belli e interessanti del Lazio.

