

Escursionismo

Il Molise è una terra dalle mille sfaccettature che si esprimono in percorsi diversi ed avventurosi, ognuno caratterizzato da piccole scoperte e rari paesaggi naturalistici. Dagli itinerari enogastronomici a quelli religiosi, dai percorsi turistici a quelli archeologici e dei tratturi, alle riserve per finire ai parchi nazionali, il Molise offre davvero tanto a chi ama munirsi di zaino, abbigliamento comodo e tanta voglia di scoprire.

- Le escursioni a piedi possono essere effettuate in tantissimi posti in Molise, in ambiente montano, collinare e pianeggiante.
- Le uscite si possono organizzare in qualsiasi periodo dell'anno, e su più giorni.
- Tutto il supporto sarà fornite dalla nostra organizzazione.
- Posti 15 + guida.

LA NOSTRA OFFERTA

“Classica”

- Escursione di mezza giornata.
- Livello di difficoltà T.
- Quota di partecipazione € 13,00.

“Tutto il giorno”

- Escursione di una intera giornata, che prevede la possibilità di pranzare al sacco lungo il percorso, o in uno dei caratteristici luoghi di ristoro in prossimità dello stesso.
- Livello di difficoltà E-EE.
- Quota di partecipazione € 19,00.

“Più giorni”

- Escursione di più giorni (3-4 gg), generalmente si svolge sul tratturo Pescasseroli-Candela, sul tratto che va da Isernia a Sepino. Pranzo al sacco durante la camminata, cena e colazione in B&B convenzionati, che si trovano lungo il percorso.
- Livello di difficoltà EE.
- Quota di partecipazione € 190,00

“Ciaspolata”

- Escursione con le ciaspole in ambiente innevato, di una intera giornata, che prevede la possibilità di pranzare al sacco lungo il percorso.
- Livello di difficoltà EAI.
- Quota di partecipazione € 13,00 se si possiedono le ciaspole, eventualmente si posso affittare ad un costo di € 6,00.

“Escursioni a tema”

- Escursioni per conoscenza ed avvistamento fauna selvatica, di una intera giornata, che prevede la possibilità di pranzare al sacco lungo il percorso.
 - “Sulle tracce dell’orso”
 - “Sulle tracce del lupo”
 - “I cervi nella stagione degli amori”
 - “Il camoscio appenninico”
- Livello di difficoltà E.
- Quota di partecipazione € 13,00

“Escursione con gli asini”

- Escursione someggiata, di una intera giornata, accompagnati dai nostri simpatici amici asini, che prevede la possibilità di pranzare al sacco lungo il percorso, o in uno dei caratteristici luoghi di ristoro in prossimità dello stesso.
- Livello di difficoltà T.
- Quota di partecipazione € 25,00.



Escursione con gli asini

Un po' di teoria: Cos'è l'escursionismo



Escursionisti lungo un sentiero montano

L'**escursionismo** è un'attività motoria basata sul camminare nel territorio, sia lungo percorsi (strade, sentieri), anche variamente attrezzati, sia liberamente, al di fuori di percorsi fissi. Spesso, derivando il termine dalla lingua inglese, viene indicato anche come **trekking** o **hiking**. Il primo termine deriva dal verbo inglese *to trek*, che significa camminare lentamente o anche fare un lungo viaggio. Il secondo deriva dal verbo inglese *to hike*, che significa camminare. Normalmente l'escursionismo si svolge in montagna o comunque in un ambiente naturale, e può essere accompagnata da attività naturalistiche quali il birdwatching, l'osservazione di specie botaniche o anche la visita di monumenti o fenomeni naturali posti lungo il percorso. Un'escursione molto lunga che tende ad attraversare un massiccio montuoso o un gruppo montuoso è detta traversata. L'escursionista deve avere rispetto dell'ambiente che attraversa, evitare di fare rumore, rispettare i sentieri, non manomettere la segnaletica, non lasciare rifiuti, i quali potranno essere compattati e trasportati fino a valle. Non cogliere specie botaniche protette o molestare animali selvatici, accendere fuochi solamente in luogo adatto e con adeguata competenza, spegnerlo accuratamente prima della partenza, non gettare mozziconi di sigaretta o fazzoletti di carta. Complementari all'escursionismo, in quanto svolte in ambiente simile ma con altri mezzi di trasporto, sono le escursioni a cavallo, le escursioni someggiate, quelle in mountain bike, in canoa, lo sci di fondo e lo scialpinismo. L'escursionismo è inoltre preliminare ad attività quali l'arrampicata e l'alpinismo. Per evitare problemi anche gravi, quali per esempio lo smarrimento o il trovarsi coinvolti in un temporale improvviso, è necessario pianificare in anticipo diversi elementi:

- il percorso, il profilo altimetrico, il dislivello complessivo, la natura del suolo, i punti di orientamento;

- la durata prevista, le tappe, i rifugi;
- le condizioni meteorologiche previste;
- l'abbigliamento e in particolare le calzature;
- l'equipaggiamento (accessori minimi, zaini, tende, fornelli da campo, stoviglie ecc...);
- le scorte di acqua e alimenti.

Abbigliamento

L'abbigliamento è naturalmente legato alla stagione, ma comunque si devono tenere in considerazione eventuali peggioramenti delle condizioni meteorologiche. Si dovrà sempre includere un abbigliamento impermeabile da indossare in caso di pioggia. Impiegare preferibilmente scarponi adatti al tipo di terreno che si affronterà e calzini specifici per l'escursionismo. Per questi ultimi, a differenza di quanto si possa comunemente immaginare, la lana è più che adatta anche d'estate. Su scarponi e calzini si consiglia di puntare alla migliore qualità possibile (sono elementi essenziali).

Equipaggiamento

Per quanto riguarda l'equipaggiamento, questo deve comprendere gli elementi necessari per l'orientamento ed accessori utili in caso di difficoltà. In particolare (soprattutto se non accompagnati da Guide Abilitate o da escursionisti esperti del luogo) per qualunque escursione è consigliabile portare con sé come una serie di accessori utili anche se non tutti indispensabili:

- una carta topografica dettagliata del luogo da esplorare, possibilmente almeno in scala 1:25.000;
- una bussola e facoltativamente (non in alternativa) un ricevitore GPS;
- un coltello multiuso (tipo coltello svizzero);
- un kit di pronto soccorso;
- una scorta di acqua (bere regolarmente per evitare di perdere sali minerali) e viveri energetici (ad es. biscotti integrali e/o dietetici, ma anche cibo in scatola). Il cioccolato, seppur molto diffuso tra i praticanti, non è indicato in quanto è composto quasi interamente da grassi, che sono di difficile e lenta assimilazione. Molto meglio utilizzare zuccheri semplici come il fruttosio oppure frutta secca;
- occhiali da sole;
- crema solare (indispensabile) con fattore di protezione UV adeguato all'altitudine e alle ore di marcia;
- un fischiello (utile per i segnali di soccorso);
- un telefonino (verificare copertura segnale in base alla località) ben carico (batterie e credito telefonico). Utili anche due Walkie-talkie per tenere compatto il gruppo di escursionisti (uno in testa ed uno in coda);
- abbigliamento, possibilmente "a strati" adeguato alla stagione e al meteo;
- il caschetto (in particolare in alta montagna e in vicinanza delle pareti rocciose);
- bastoni o racchette da trekking che utilizzando la forza propulsiva degli arti superiori facilitano l'avanzamento sul percorso abbassando senso di fatica ed anche il rischio di scivolamento o caduta.
- cordino (5 metri), per stendere e altri usi (legature, steccature, tracolle, ecc.);

Per escursioni di più giorni, a seconda delle necessità è consigliato aggiungere:

- sacco a pelo (adeguato alla stagione, in base alle temperature previste);
- il saccolenzuolo (obbligatorio in molti rifugi);
- telo per ripararsi oppure;

- tenda, e fornello da campo;

Oltre all'equipaggiamento minimo:

- nei tratti su ghiacciaio è obbligatorio l'uso di ramponi e piccozza, e in presenza di crepacci è consigliabile procedere in cordata;
- lungo le vie ferrate è obbligatorio l'uso di imbragatura, caschetto, set da ferrata (composto da dissipatore, due moschettoni e uno spezzone di corda opportunamente predisposto), e sono consigliati scarponi abbastanza rigidi e dei guanti che non impediscano l'uso dei moschettoni (simili a quelli dei ciclisti);
- nel caso sia previsto il guado di torrenti o l'attraversamento di punti particolarmente esposti o pericolosi, è consigliabile che la comitiva porti con sé uno spezzone di corda di almeno venti metri.

Orientamento

Per evitare di smarrirsi è innanzitutto opportuno rimanere entro i sentieri segnati. Il Club Alpino Italiano e altre organizzazioni di portata locale o regionale si occupano di segnare e mantenere la segnaletica. Il CAI e numerose case editrici (Kompass, Tabacco, Multigraphics, IGC) pubblicano le carte dei sentieri in cui sono tracciati i percorsi assieme ad altre informazioni, quali, posizioni dei rifugi, bivacchi, posti tappa. Normalmente alle estremità delle tratte sono indicati i colori identificativi per i diversi sentieri, con il numero di riferimento usato sulle mappe e guide e la durata prevista, questa durata in genere non considera le soste. È da tenere ben presente che almeno in Italia non esistono delle standardizzazioni per la tracciatura dei sentieri: nella maggior parte del territorio italiano si fa uso delle bandierine bianco-rosse con indicato il numero del sentiero, ma specie al centro-sud si usano dei simboli colorati per differenziare i vari sentieri presenti in una zona. In Valle d'Aosta invece la segnaletica è di colore giallo. Se la marcia avviene in un gruppo numeroso, occorre evitare che gli elementi più veloci stacchino i più lenti ed inesperti. Il gruppo deve rimanere compatto. La tecnologia moderna offre diversi mezzi di orientamento e soccorso, tra cui telefono cellulare e GPS. Il telefono deve essere considerato però solamente un di più, non ci si deve fare un affidamento assoluto, poiché la copertura non è sempre assicurata. Più utile potrebbe essere un ricetrasmittitore radio in grado di operare su bande dove inviare richieste di soccorso. Per essere ragionevolmente sicuri di avere sempre un collegamento con la pianura occorre portare con sé un telefono satellitare, che è molto costoso. Anche il GPS potrebbe scaricare le batterie. Prima di partire è opportuno cercare di *imparare* bene il territorio sul quale ci si muoverà, in particolare i sentieri segnati, la posizione di eventuali punti di riferimento, l'altimetria e l'orientamento generale rispetto ai punti cardinali. Per escursioni in zone anche solo relativamente isolate, a meno di non conoscere già bene il territorio in cui ci si muove è indispensabile avere con sé una carta topografica dettagliata (almeno in scala 1:25000) e naturalmente saperla leggere ed orientare correttamente. Per orientarsi rispetto ai punti cardinali lo strumento migliore è la bussola oppure un ricevitore GPS. Un buon escursionista è in grado di orientarsi anche guardando il sole (tenendo conto dell'ora del giorno) o le costellazioni di notte. Se si dovesse incontrare una casa isolata dotata di antenna parabolica, si consideri che questa è orientata approssimativamente verso sud. L'altitudine può essere stimata (anche se con molta approssimazione) dalle specie vegetali presenti. Nella pratica dell'escursionismo è molto utile l'uso dell'altimetro, che permette di conoscere in tempo reale la quota a cui si è presenti. L'altimetro deve essere calibrato ogniqualvolta si passa per un punto di altitudine nota. Sul territorio sono costantemente presenti dei punti di riferimento, sia naturali che di origine antropica. Potrebbero essere affioramenti rocciosi rilevanti, torrenti, sorgenti ma anche ponti, edifici, ruderi, linee elettriche o idrauliche, impianti per telecomunicazioni.

Strutture ricettive

Un'escursionista durante un'escursione in montagna, spesso necessita di sostare presso una struttura ricettiva, in grado di fornire innanzitutto un riparo ma anche nutrimento. In montagna, a seconda delle altezze a cui ci si spinge, esistono diverse tipologie di strutture ricettive: il rifugio alpino, la casera, il bivacco e il campo base. Quando nella stagione invernale i rifugi sono solitamente chiusi, esistono i locali invernali che permettono all'escursionista di usufruire di un locale chiuso.

Impatto ambientale

L'escursionismo esercita un impatto sull'ambiente naturale in cui viene praticato. L'effetto di massa di un alto numero di escursionisti può portare al degrado e all'impoverimento dell'ambiente, causato da approvvigionamento di legna per il fuoco, deiezioni, calpestio del suolo, uso (seppur necessario) di segnavia, inquinamento da rifiuti e inquinamento acustico, raccolta di fiori o sassi. Inoltre, l'accensione di fuochi e i mozziconi di sigaretta sono spesso causa di incendi. Molti escursionisti seguono la filosofia di "Non Lasciare Tracce", ovvero far sì che ogni futuro escursionista non si accorga del passaggio di precedenti persone. Tale filosofia si compone di regole ben precise rispetto a smaltimento dei rifiuti, packaging alimentare e rispetto dell'ambiente.

Scala delle difficoltà escursionistiche

Normalmente, nelle guide ogni itinerario viene classificato in base ad una scala di difficoltà, analoga concettualmente a quelle in uso per l'alpinismo o l'arrampicata, che riassume brevemente le caratteristiche di un percorso. Non esiste una scala riconosciuta internazionalmente, ed ogni paese ha le sue convenzioni.

Di seguito i diversi gradi di difficoltà di un percorso utilizzati in Italia.

Sigla	Descrizione	Caratteristiche
T	Turistico	Itinerario su stradine o mulattiere ben tracciate.
E	Escursionistico	Itinerario su sentieri o tracce di sentiero ben visibili, normalmente con segnalazioni. Può avere tratti ripidi; i tratti esposti sono di norma o protetti, o attrezzati. Può prevedere facili passaggi in roccia, non esposti e che comunque non richiedono conoscenze alpinistiche specifiche.
EE	Escursionisti Esperti	Itinerario generalmente segnalato, ma che richiede capacità di muoversi su terreni particolari, quali tratti su terreno impervio o infido, tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche (es. tratti attrezzati), tratti non segnalati, ecc.
EEA	Escursionisti Esperti Attrezzati	Percorso attrezzato che richiede l'utilizzo dell'attrezzatura per via ferrata.
EAI	Escursionisti in Ambiente Innevato	Itinerario in ambiente innevato che richiede l'uso di racchette da neve, ma comunque su terreno senza grandi pendenze, con percorsi evidenti, e senza tratti esposti.

“All'escursionista è idealmente affidata la memoria storica di un patrimonio plasmato dalla fatica, dal sacrificio, dalla caparbia determinazione degli uomini della montagna. All'escursionista, più che ad ogni altro frequentatore della montagna, è demandata la conservazione di questo ingente capitale culturale.”

Annibale Salsa