

# HIKE:

## HIKing for a healthier lifestyle

### Escursionismo per uno stile di vita più sano

Workshop 1: Preparazione fisica per le escursioni

Giovedì 12 settembre 2024, Bari

Speaker: Rosa Grassi

Titolo della presentazione: I principali strumenti per conoscere e preparare un Cammino



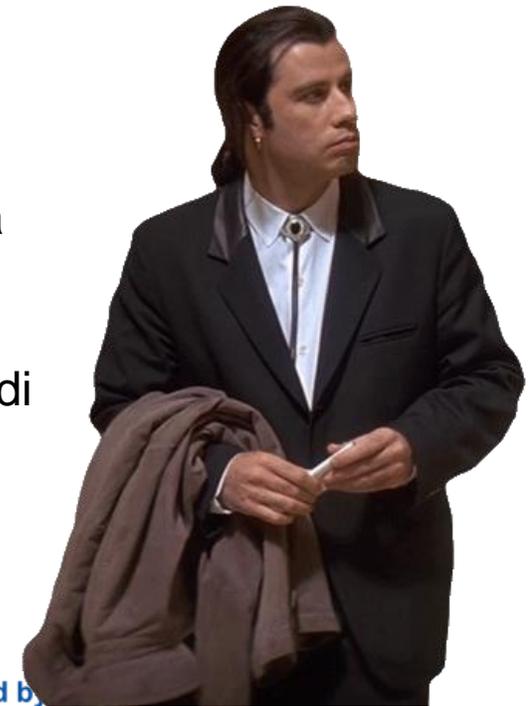
Co-funded by  
the European Union

# La segnaletica



La segnaletica in cammino è lo strumento principale per raggiungere la meta e godersi per davvero il viaggio. Occorre dunque conoscerla ed essere in grado di individuarla.

Può essere verticale o orizzontale e composta da alcuni simboli e per la cui corretta lettura ogni cammino pubblica il suo **abaco** ufficiale. Si tratta di un vero e proprio strumento di codifica.



La segnaletica è normalmente costituita da diversi elementi.

- **Cartelli**, in metallo e materiale di riciclo, installati lungo il percorso, al bordo delle strade e i sentieri.
- **Frecce direzionali** in vernice.
- **Bandierine segnavia**, adesive o in vernice.





- **Cippi** o pietre miliari posizionati agli incroci principali.
- **Mattonelle segnavia.**



- **Segnavia in vernice** per direzione e per sentiero errato.





Non fanno parte della segnaletica ma sono ad essa assimilabili le insegne

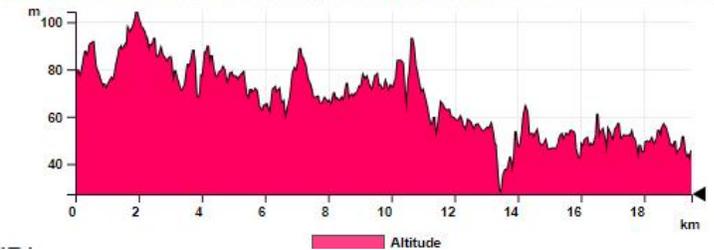
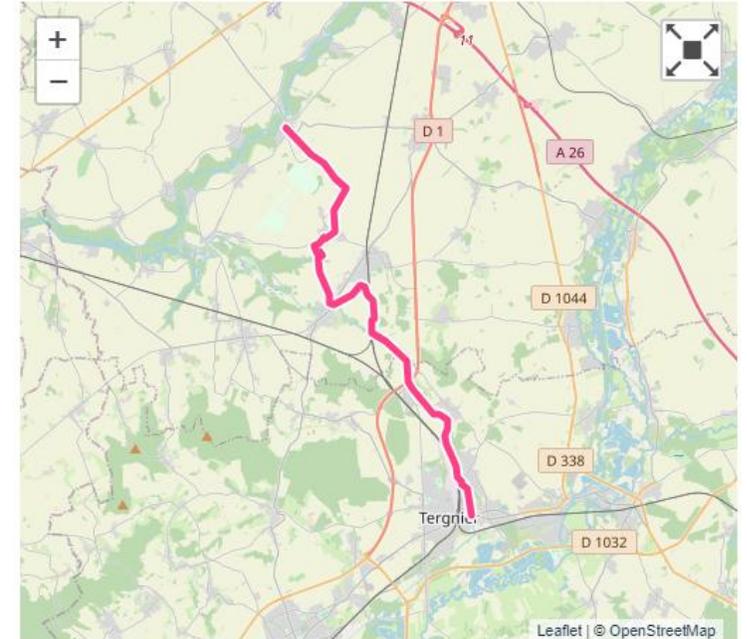
- riportanti indicazioni d'uso di cancelli (per delimitare le proprietà private, limitare il transito e l'eventuale dispersione di bestiame);
- riportanti indicazioni d'uso di scalette utili al viandante per oltrepassare recinti e muretti.
- indicanti i punti ristoro.

A volte la segnaletica può essere creativa, giocosa e di ispirazione, ma la sua funzione principale rimane sempre quella di fornire conforto e **sicurezza** lungo i sentieri.

# Le app in cammino

Le applicazioni di geolocalizzazione rappresentano uno strumento accessorio ma per nulla superfluo per garantirci una più confortevole esperienza di viaggio. Fondamentali per condividere la nostra posizione lungo il Cammino in caso di emergenza, diventano un utile supporto anche in fase di organizzazione e preparazione del viaggio.

Alcune tra le più diffuse sono Gpx viewer, Outdooractive, Camminiditalia, Komot etc.



Tra le operazioni preliminari, risulta dunque fondamentale provvedere a scaricare le **tracce gps ufficiali ed aggiornate del Cammino** che intendiamo intraprendere.

Occorrerà sicuramente dedicarci del tempo, ma si tratta di una fase interessante: la lettura del profilo altimetrico, della distanza e delle caratteristiche morfologiche del territorio da attraversare, infatti, ci danno la possibilità di pianificare con esattezza le tappe di viaggio e **ridurre al minimo i rischi**.



# La guida cartacea



Dal gusto un po' retrò per alcuni, la guida cartacea ufficiale serve a scoprire come raggiungere il punto di partenza del cammino, a programmare le soste e i pernotti, sono un utile strumento prima della partenza e durante il viaggio. Servono a immaginare il viaggio, visualizzare i luoghi e il percorso attraverso descrizioni dettagliate, a conoscere qualcosa della storia e della cultura e dell'enogastronomia del territorio.

Non di rado i Cammini forniscono **strumenti online gratuiti** come

- aggiornamenti periodici sulle variazioni di percorso;
- contatti delle comunità locali che sostengono attivamente il Cammino;
- elenco delle fonti d'acqua;
- elenco delle ospitalità.

È sempre bene prendere nota di queste informazioni prima di mettersi in viaggio e provvedere con un adeguato anticipo a prenotare le strutture ricettive.

