



# Club Alpino Italiano

## Sezione di Colleferro

### Commissione di Escursionismo





# Club Alpino Italiano Sezione di Colleferro Commissione di Escursionismo



## Sentiero Amico.....

**Cos'è un sentiero:** Stradina con fondo naturale, tipica delle zone di campagna o di montagna, formata dal passaggio di uomini e animali

**Cos'è un amico:** L'amico è quello che ti sta vicino sempre, ti incoraggia e ti dà buoni consigli .....

**Quindi il nostro sentiero è un amico che ci accompagna fino in vetta e ci riporta a casa ma ci impone delle regole.....**

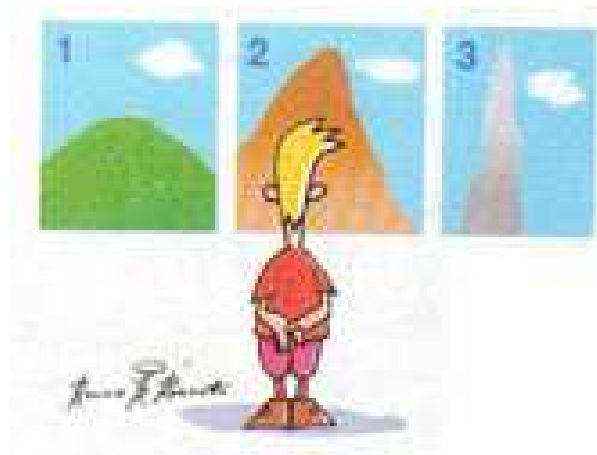




# Club Alpino Italiano Sezione di Colleferro Commissione di Escursionismo



## Regola n.1



Per le tue escursioni in montagna, scegli itinerari in funzione delle tue capacità fisiche e tecniche, documentandoti adeguatamente sulla zona da visitare. Se cammini in gruppo prevedi tempi di percorrenza in relazione agli escursionisti più lenti.





# Club Alpino Italiano Sezione di Colleferro Commissione di Escursionismo



## Regola n.2

Provvedi ad un abbigliamento ed equipaggiamento consono all'impegno e alla lunghezza dell'escursione e porta nello zaino l'occorrente per eventuali situazioni di emergenza, assieme ad una minima dotazione di pronto soccorso.







# Club Alpino Italiano Sezione di Colleferro Commissione di Escursionismo



## Regola n.3



Di preferenza non intraprendere da solo una escursione in montagna e, in ogni caso, lascia detto a qualcuno l'itinerario che prevedi di percorrere, riavvisando del tuo ritorno.





**Club Alpino Italiano**  
**Sezione di Colleferro**  
**Commissione di Escursionismo**



## **Regola n.4**



Informati sulle previsioni  
meteo e osserva costantemente  
lo sviluppo del tempo.





**Club Alpino Italiano**  
**Sezione di Colleferro**  
**Commissione di Escursionismo**



## **Regola n.5**



Nel dubbio torna indietro.  
A volte è meglio rinunciare che  
arrischiare l'insidia del  
maltempo o voler superare  
difficoltà di grado superiore  
alle proprie forze, capacità,  
attrezzature.  
Studia preventivamente  
itinerari alternativi di rientro.





**Club Alpino Italiano**  
**Sezione di Colleferro**  
**Commissione di Escursionismo**



## Regola n.6



In caso di incidente chiama il Soccorso Alpino seguendo le poche e chiare regole, indicando:

**nome - il tuo numero di telefono - cosa è successo - quando - genere delle ferite - esattamente dove - altitudine - condizioni meteo - ostacoli nella zona (cavi, fili, ecc...).**







**Club Alpino Italiano**  
**Sezione di Colleferro**  
**Commissione di Escursionismo**



## **Regola n.7**

Non esitare a farti aiutare da  
una persona esperta.





**Club Alpino Italiano**  
**Sezione di Colleferro**  
**Commissione di Escursionismo**



## Regola n.8



Fate attenzione a indicazioni e segnaletica che trovate sul percorso.





**Club Alpino Italiano**  
**Sezione di Colleferro**  
**Commissione di Escursionismo**



## **Regola n.9**



Riporta a valle i tuoi rifiuti.  
Rispetta la flora e la fauna.  
Evita di uscire inutilmente dal sentiero e di fare scorciatoie.  
Rispetta le culture e le tradizioni locali ricordandoti che sei ospite delle genti di montagna.





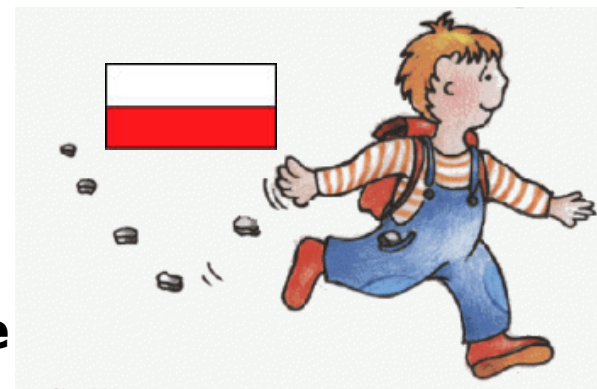
# Club Alpino Italiano Sezione di Colleferro Commissione di Escursionismo



## PERCHE' SI SEGNANO I SENTIERI?

- Per favorire l'escursionista alla frequentazione in sicurezza degli ambienti montani del territorio
- Per diffondere e promuovere un turismo compatibile, a bassissimo impatto ambientale, e favorire così le economie delle aree montane
- Per conoscere e valorizzare le tradizioni e le culture locali
- Per indirizzare i flussi turistici

**Le nostre bandierine bianche e rosse  
sono come i sassolini lasciati da  
pollicino per ritornare a casa insieme**





# Club Alpino Italiano Sezione di Colleferro Commissione di Escursionismo



## Simboli della segnaletica CAI

	Meta Ravvicinata	0,30	
211	Meta Intermedia	1,40	
	Meta d'Itinerario	3,10	

**TABELLA SEGNAVIA** Indica la direzione della località di destinazione del sentiero ed il tempo indicativo per raggiungerle.  
(cm. 15x55)

	Meta Ravvicinata	0,30	
211	Meta Intermedia	1,40	
	Meta d'Itinerario	3,10	

**TABELLA SEGNAVIA PER ITINERARI ESCURSIONISTICI DI LUNGA PERCORRENZA** E' come la normale tabella segnavia con l'aggiunta, sulla punta, della sigla dell'itinerario.







Club Alpino Italiano  
Sezione di Colleferro  
Commissione di Escursionismo



## Simboli della segnaletica CAI

Nome  
Località  
000 m

**TABELLA LOCALITÀ** Indica la  
località in cui si trova la relativa  
quota altimetrica.  
(cm. 15x25)



**TABELLA DI ADOZIONE  
SENTIERO** Indica la sezione CAI che  
cura la manutenzione del sentiero  
(cm. 15x25)





Club Alpino Italiano  
Sezione di Colleferro  
Commissione di Escursionismo



## Simboli della segnaletica CAI



**TABELLA "RISPETTA LA NATURA  
SEGUI IL SENTIERO"** Invita a  
camminare entro il sentiero. (cm.  
15x25)



**TABELLA PER ESCURSIONISTI  
ESPERTI** Indica un sentiero  
impegnativo  
(cm. 15x25)





Club Alpino Italiano  
Sezione di Colleferro  
Commissione di Escursionismo



## Simboli della segnaletica CAI



**TABELLA PER USO ANCHE  
CICLISTICO O EQUESTRE DEI  
SENTIERI** Indica il transito di un  
sentiero adatto anche in bicicletta o a  
cavallo  
(cm. 15x25)



**TABELLA PER SENTIERI  
TEMATICI** Evidenzia l'interesse  
prevalente di un sentiero: geologico,  
storico, naturalistico, ecc. (cm.  
15x25)





**Club Alpino Italiano**  
**Sezione di Colleferro**  
**Commissione di Escursionismo**



## Simboli della segnaletica CAI



**SEGNAVIA BIANCO-ROSSO** Indica  
la continuità del sentiero  
(cm. 8x15)



**SEGNAVIA CON  
NUMERO** Indica la  
continuità ed il  
numero del sentiero  
(cm. 8x15)



**SEGNALE DI SORGENTE  
PRESENZA D'ACQUA** Indica la  
presenza, la direzione e la distanza di  
una fonte d'acqua dal sentiero (cm.  
4x20)

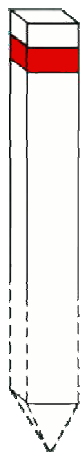




**Club Alpino Italiano**  
**Sezione di Colleferro**  
**Commissione di Escursionismo**



## Simboli della segnaletica CAI



**PICCHETTO SEGNAVIA** Indica la  
continuità del sentiero su prati e  
pascoli  
(cm.7-8x100-200)



**OMETTO DI PIETRE** Indica la  
continuità del sentiero su terreni  
aperti d'alta montagna







# Club Alpino Italiano Sezione di Colleferro Commissione di Escursionismo



## Simboli della segnaletica CAI

**T - Turistica:** facile, poco impegnativa, alla portata di tutti.



**E - Escursionistica:** richiede un certo allenamento per la lunghezza del percorso





# Club Alpino Italiano Sezione di Colleferro Commissione di Escursionismo



## Simboli della segnaletica CAI



### **EE ESCURSIONISTI ESPERTI**

E' sinonimo di un sentiero  
difficile (anche non attrezzato)  
adatto ad escursionisti esperti.

**EEA ESCURSIONISTI ESPERTI  
CON ATTREZZATURA E'**  
SINONIMO DI UN SENTIERO  
DIFFICILE E ATTREZZATO ADATTO  
AD ESCURSIONISTI ESPERTI CON  
ATTREZZATURA.

CLUB ALPINO ITALIANO  
SEZIONE DI \_\_\_\_\_

**EEA  
PERCORSO  
IMPEGNATIVO**

ALPINISTA CONTROLLA LA SICUREZZA DELLE ATTREZZATURE E CHIODI FISSI PRIMA DI SALIRE	ALPIN CLAIBER CHECK THE SECURITY OF THE FOLD ROPES AND FIXTURES BEFORE USING THEM	ALPINISTE CONTROLE LA SECURITE DES EXELLES ET DES CLOUS FIXES AVANT DE TEN SERVIR	BERGSTEIGER CONTROLE LA SECURITE DES EXELLES ET DES CLOUS FIXES BEVORE DU IM TEN SERVIR
--	---	---	---

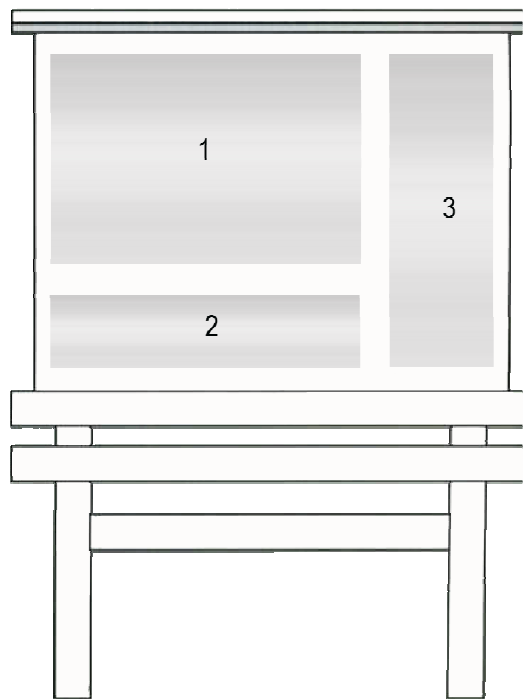
PER FAVORE SEGNALE EVENTUALI DANNI  
\_\_\_\_\_



**Club Alpino Italiano**  
**Sezione di Colleferro**  
**Commissione di Escursionismo**



## Simboli della segnaletica CAI



### **TABELLONE O PANNELLO D'INSIEME**

Rappresenta la rete escursionistica  
locale (cm.110x140)

1. cartografia schematica rete escursionistica e riferimenti geografici della zona
2. elenco degli itinerari escursionistici
3. note inquadramento ambientale storico

