



## IL SENTIERO ITALIA CAI PER I SENIORES

*Il Sentiero Italia CAI (SICAI) è un sentiero che con i suoi 7000 Km percorre tutta la dorsale alpina e appenninica del territorio italiano, dalla Sardegna a Trieste. Con quasi 400 posti tappa, attraversa luoghi spesso inediti e poco conosciuti, con il fascino, la bellezza e le tradizioni dei loro ambienti, collegando in un grande abbraccio montagne e valli, coste e pianure, città d'arte e piccoli borghi nascosti. Il Sentiero Italia non è solo un percorso fisico, ma anche e soprattutto un viaggio emotivo, culturale e storico. Si snoda attraverso 20 regioni, 16 siti UNESCO e numerosi Parchi nazionali e regionali.*

### **Perché un Progetto SICAI Seniores?**

- Per far conoscere il SICAI a tutti i Gruppi Seniores (formali e informali) che operano nelle Sezioni di tutto il territorio nazionale.
- Per dare ulteriore slancio al Progetto SICAI, con l'apporto delle attività dei Gruppi Seniores, individuando le tappe o porzioni di tappe del SI adatte all'escursionismo Seniores (per difficoltà e impegno), individuando eventualmente gli accessi e le vie di fuga dai percorsi che tengano conto delle caratteristiche dell'escursionismo Seniores, accorciando quindi certe tappe per renderle percorribili ai gruppi escursionistici seniores riducendo le difficoltà e l'impegno fisico delle stesse; è utile anche verificare eventualmente la possibilità di trasporto bagagli nel caso di escursioni plurigiornaliere.
- Per far crescere il senso di appartenenza associativa al CAI dei Gruppi Seniores, tramite la partecipazione ad un grande progetto comune e stabilire un legame tra i Gruppi Seniores con un passaggio ideale di testimone da un Gruppo all'altro, da una tappa all'altra.
- Per diffondere la pratica di un escursionismo sostenibile, utilizzando mezzi di accesso alle escursioni con minor impatto ambientale.

### **Che cosa debbono fare i Gruppi Seniores per partecipare al Progetto SICAI Seniores?**

I Gruppi sono invitati ad inserire nei loro programmi di attività **tappe o tratti di tappa del Sentiero Italia**, individuando gli eventuali punti di ingresso e uscita dal percorso (senza modificare il percorso originale) che lo rendano più fruibile agli escursionisti Seniores.

Attenzione! A volte vengono programmate escursioni su tratti del SICAI, senza sapere che essi ne fanno parte. Maggiori informazioni sul SICAI sono contenute nell'apposito sito internet [Sentieri Cai](#) e nell'ultima parte di questa scheda.

Ciascun Gruppo Seniores conosce le caratteristiche dei soci partecipanti, e quindi alcuni Gruppi proporranno tratti più impegnativi, altri sceglieranno i percorsi più semplici. Sulla base delle informazioni disponibili, nei prossimi mesi verrà messo a punto da parte del Gruppo di Lavoro, anche con la collaborazione dei singoli Gruppi partecipanti, un **database** di semplice consultazione, con le caratteristiche di base delle tappe nelle varie Regioni e l'appropriatezza delle proposte

rispetto agli standard usuali dell'escursionismo Seniores. Il Sentiero Italia è progettato come un continuum, tappa dopo tappa: percorrendone solo un tratto, sarà necessario esplicitare, ove non sia evidente, la via di accesso alla tappa e le eventuali vie di uscita per rendere la tappa accessibile ai Seniores con minore prestanza fisica.

I Gruppi sono invitati a programmare il trasporto, ove è possibile, con mezzi pubblici (Bus, treni, battelli, ecc.), privilegiandoli alle auto private, perché uno degli obiettivi del progetto è la sostenibilità ambientale. Nella programmazione delle escursioni, è importante valorizzare i valori ambientali, culturali e naturalistici dell'escursione e, se possibile, utilizzare i posti tappa che si trovano sul percorso per pernottamenti o soste.

I Gruppi sono invitati a caricare l'escursione in programma in un apposito database, disponibile

<https://forms.gle/CbvEj8RfRsztG7Eh6>

### **Che cosa fare dopo le escursioni**

Una volta effettuata l'escursione è **importantissimo** che il responsabile dell'escursione o il coordinatore del gruppo escursionistico invii al Gruppo di lavoro Escursionismo Seniores presso la CCE una breve relazione su un modello precompilato che trovate a questo link

<https://forms.gle/wDnJLSxhBSnyz1xNA>

Il materiale raccolto verrà inserito in una apposita pagina Escursionismo Seniores, consultabile da tutti, del sito ufficiale del CAI [Seniores - CAI](#)

Al termine del progetto verrà fatta una pubblicazione con i dati e le tappe percorse.

### **Contatti per informazioni o chiarimenti**

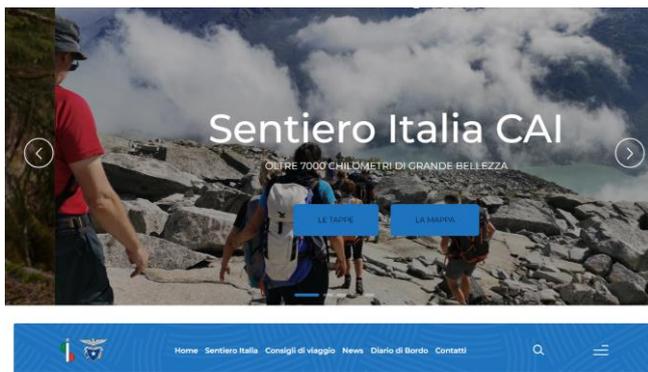
Il Gruppo di lavoro Seniores all'interno della Commissione Centrale Escursionismo ha suddiviso al proprio interno i contatti con i Gruppi delle diverse regioni. Per informazioni o chiarimenti contattare i referenti del territorio:

Bassetti Angelo <a href="mailto:seniores_cce@cai.it">seniores_cce@cai.it</a>	Puglia
Candussi Elio <a href="mailto:elio.go49@gmail.com">elio.go49@gmail.com</a>	Veneto, Friuli Venezia Giulia, Basilicata e Sardegna
Carbognin Maurizio <a href="mailto:maurizio.carbognin@gmail.com">maurizio.carbognin@gmail.com</a>	Emilia Romagna, Trentino e Alto Adige
Cavalieri Gianpaolo <a href="mailto:gianpaolo.cavalieri@cairoma.net">gianpaolo.cavalieri@cairoma.net</a>	Lazio e Campania
Faita Marcello <a href="mailto:seniores@cailiguregenova.it">seniores@cailiguregenova.it</a>	Liguria, Piemonte e Valle d'Aosta
Marconi Bruno <a href="mailto:marconibruno@hotmail.com">marconibruno@hotmail.com</a>	Abruzzo e Molise
Ranocchia Daniele <a href="mailto:daniele.ranocchia@gmail.com">daniele.ranocchia@gmail.com</a>	Umbria, Marche e Toscana
Russo Carmelo <a href="mailto:russoluccio@gmail.com">russoluccio@gmail.com</a>	Sicilia e Calabria
Sarto Mariangela <a href="mailto:marisarto59@gmail.com">marisarto59@gmail.com</a>	Lombardia

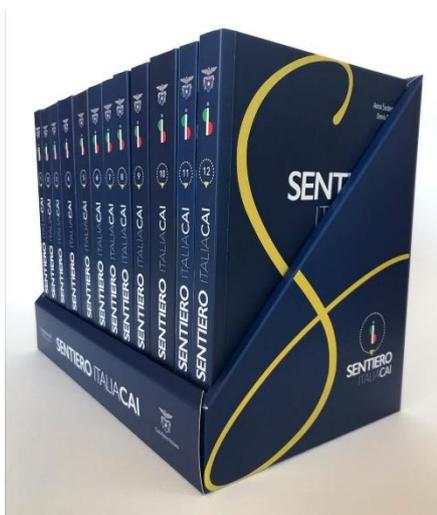
Il coordinatore del Gruppo di lavoro Elio Candussi

Il referente del gruppo di Lavoro della CCE Angelo Bassetti

## Dove trovare informazioni su tappe e percorsi



Il sito del Sentiero Italia [Sentieri Cai](#) contiene tutte le informazioni relative al Progetto. In particolare vi è la descrizione essenziale di tutte le tappe, suddivise per Regione, con la relativa mappa, il file GPS scaricabile del tracciato, le informazioni tecniche (punti di partenza e di arrivo, dislivelli, lunghezza in km, quote) e, in alcuni casi, i posti tappa. Il sito può essere consultato per Regione, per grado di difficoltà escursionistica, per dislivello e per lunghezza in km.



Per chi ama ancora...”la carta”, Il CAI ha pubblicato una serie di 12 volumi che contengono la Guida ufficiale al SICAI: essi presentano le tappe di ciascuna Regione e gruppi di Regioni ( [Guide SICAI Archivi - CAI](#)) e possono essere acquistati direttamente sul sito, anche separatamente.