



SEZIONE CAI AMATRICE

## **NON LASCIARE TRACCIA**

PROGRAMMANDO SI CONQUISTA PIU' CHE UNA CIMA-EVITARE LE AREE SENSIBILI-  
USARE I FORNELLI INVECE DEI FUOCHI-SMALTIRE I RIFIUTI ORGANICI-PULIZIA ED  
IGIENE-NON DISTURBARE-RISPETTARE LA LIBERTA' DELLE MONTAGNE

*L'alpinista va alla ricerca del percorso che non è segnato sulla cartina, del sentiero meno battuto, di una cima da conquistare, ma non deve mai dimenticare che la montagna è una risorsa da proteggere*

### **PROGRAMMANDO SI CONQUISTA PIU' CHE UNA CIMA**

- Cercate di essere realisti e responsabili
- Pensate in piccolo
- Valutate tutte le condizioni
- Eliminate i contenitori inutili

### **EVITARE LE AREE SENSIBILI**

#### **SUL SENTIERO**

- Rimanete sempre sul sentiero
- Seguite il tracciato prestabilito
- Non procedete a zig-zag
- Tenete in tasca un sacchetto di plastica per raccogliere rifiuti abbandonati da altri
- Se trovate detriti contribuite alla manutenzione del sentiero
- Scegliete il punto adatto per la sosta fuori dal sentiero in modo da non ostruire il passaggio di altri escursionisti
- Chi procede in discesa si sposta a lato per dare la precedenza a chi sta salendo



## SEZIONE CAI AMATRICE

### FUORI DAL SENTIERO

- Procedete con passo abbastanza lento per permettere di osservare cosa vi sta intorno
- Se camminate fuori pista sparpagliatevi in maniera che ciascuno segua una direzione diversa specie sui prati , fanno eccezione i casi in cui vi sia un tracciato prestabilito da seguire
- Cercate le superfici più resistenti, sulle quali l'impatto del vostro passaggio è ridotto al minimo come le zone prive di vegetazione e le rocce.
- Nelle aree prive di sentieri evitate di lasciare ometti o altri tipi di segnalazione dopo il vostro passaggio, non incidete mai la corteccia degli alberi, se avete necessità di contrassegnare il sentiero, togliete i segnali durante il ritorno

### DOVE ACCAMPARSI

Regola: Scegliere le aree che sono già state utilizzate per il campeggio

Nelle aree intatte

- evitate di ammassare tende in un solo punto
- cercate di cambiare spesso il percorso in modo da non danneggiare la vegetazione
- cercate un punto in leggera pendenza in modo che l'acqua non ristagni sotto la tenda
- non scavate solchi

### **USARE I FORNELLI INVECE DEI FUOCHI**

### **SMALTIRE I RIFIUTI ORGANICI**

- utilizzate dei servizi igienici attrezzati
- lavarsi spesso le mani



## SEZIONE CAI AMATRICE

### Regole

- Per fare i vostri bisogni adottate la regola dei 60 metri (dai corsi d'acqua, sentieri, aree bivacco)
- Urinate su suolo spoglio
- Seppellite i rifiuti organici

### PULIZIA ED IGIENE

#### RIFIUTI E SPAZZATURA

- Se si riesce a portare contenitori pieni di cibo, gli stessi si possono sicuramente portare indietro vuoti
- Non seppellire o bruciare la spazzatura

#### LAVARE

- Rispettare la regola dei 60 metri
- Usare solo acqua calda
- Non lavate mai direttamente alla fonte ma riempite una pentola ed allontanatevi

### NON DISTURBARE

- Lasciate il posto come l'avete trovato
- Rispettate la fauna
- Rispettate gli altri alpinisti



**SEZIONE CAI AMATRICE**

## **RISPETTARE LA LIBERTA' DELLE MONTAGNE**

Quando ci inoltriamo nella natura non dobbiamo essere solo dei visitatori passivi, ma dei custodi del territorio attivi e partecipi, contribuendo così alla tutela di questo patrimonio

### **L'ATTREZZATURA GIUSTA PER NON LASCIARE TRACCIA**

- Una scelta accurata dell'abbigliamento e dell'attrezzatura aiuta a non lasciare traccia
- Un fornello ed un abbigliamento sufficientemente pesante vi eviteranno di dover accendere un fuoco
- Un contenitore per l'acqua grosso e pieghevole riduce il numero dei viaggi alla sorgente
- Una spazzola di plastica evita di dover utilizzare la sabbia o l'erba per pulire le stoviglie
- Una piccola paletta leggera facilita lo smaltimento dei rifiuti organici
- Con gli scarponi impermeabili e le ghette potrete rimanere sul sentiero anche quando è bagnato e fangoso
- La scelta di tonalità naturali e facilmente mimetizzabili per le tende, gli zaini e l'abbigliamento contribuisce a ridurre l'effetto di sovraffollamento
- Gli scarponi pesanti con la suola a carrarmato possono danneggiare il suolo e la vegetazione, portate anche un paio di sandali per il campo
- Utilizzate il materassino, non tagliare i rami degli alberi