



UNA PICCOLA GUIDA SULL'ESCURSIONISMO E SUL SENTIERO ITALIA CAI LUNEDÌ 21 GIUGNO IN OMAGGIO CON IL CORRIERE DELLA SERA

*Chi acquisterà il quotidiano troverà il vademecum
"Trekking lungo il Sentiero Italia CAI. Guida pratica all'escursionismo.
Indicazioni, suggerimenti e 6 proposte di itinerario",
curato dal Club alpino italiano*

Milano, 17 giugno 2021

Lunedì 21 giugno in edicola in omaggio con il **Corriere della Sera**, lettori e appassionati troveranno **Trekking lungo il Sentiero Italia CAI. Guida pratica all'escursionismo. Indicazioni, suggerimenti e 6 proposte di itinerario**: il vademecum curato dal **Club alpino italiano**, ricco di consigli pratici per avvicinarsi all'escursionismo in montagna e scoprire le tappe del Sentiero Italia CAI con consapevolezza, curiosità, preparazione e rispetto per l'ambiente.

Con questa iniziativa il Cai, in collaborazione con il **Corriere della Sera**, intende promuovere la pratica dell'**escursionismo**, dalla semplice passeggiata all'escursione giornaliera (anche con i bambini), fino alla percorrenza di lunghi itinerari in diversi giorni. I lettori troveranno le raccomandazioni sulla **preparazione fisica** e l'attenzione da porre all'**abbigliamento** e all'**attrezzatura**, alle quali si affiancano l'importanza della **pianificazione** dell'escursione e le spiegazioni per una corretta lettura della **segnaletica** lungo i sentieri. Non mancano le buone pratiche da osservare per il rispetto per l'ambiente, le persone e le strutture di accoglienza come i rifugi alpini e i bivacchi.

La seconda parte della piccola guida è dedicata al **Sentiero Italia CAI**, l'itinerario escursionistico di oltre 7000 km che collega tutte le regioni italiane lungo la dorsale appenninica e l'arco alpino. Le sei escursioni proposte, di diversa lunghezza, difficoltà e impegno, toccano il **Bric del Dente** in Liguria, i **Monti dell'Orsomarso** in Calabria, il **Monte Pizzuto** in Lazio, i **Monti del Trapanese** in Sicilia, lo **Sciliar** e il **Catinaccio** in Trentino Alto Adige e il **Carso Triestino** in Friuli Venezia Giulia.

«La frequentazione della montagna non consente mai improvvisazione, anche quando riguarda una semplice passeggiata», scrive il Presidente generale del Cai **Vincenzo Torti** nell'introduzione. «**Informazione e formazione** sono premesse per una pratica corretta di un'attività che non solo pone a diretto contatto con l'ambiente naturale, ma che avvicina anche alla dimensione culturale dei territori, delle loro popolazioni e dei paesaggi, cui vanno riservati rispetto e tutela. Così, passo dopo passo, ci si potrà ritrovare a percorrere dei tratti del meraviglioso Sentiero Italia CAI, in una dimensione di straordinaria **bellezza** e di continua **scoperta** resa disponibile dalla cura e dall'impegno di centinaia di silenziosi volontari del Club alpino italiano».

Ufficio stampa Club Alpino Italiano

mob +39 366 4912550

tel. +39 051 8490100

Cervelli In Azione s.r.l.

Via Antonio Silvani 6/C

40122 Bologna